

افراد کے ہاتھوں میں ہے اقوام کی تقدیر
ہر فرد ہے ملت کے مقدر کا ستارا



Special مہنامہ شیف

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین
A Project of Jahangir Books

45
delectious
Recipes
inside



بے شمار فوائد کا حاصل پھل

پیکانے کا بآسانی سہولت انداز



exclusive
INTERVIEW



Faisal
Qureshi

Budget
Friendly + Low
cal
Recipes

Every time you purchase our products

Kausar will donate **Rs.1** per kg/ltr to



Shaukat Khanum

Memorial Cancer Hospital And Research Centre





Vol-6 Issue-VIII November 2014

کچھ کہنا ہے آپ!

محرم الحرام کا آغاز ہو چکا ہے۔ حرمت اور تقیدت والا یہ مہینہ ہمیں ایک مرتبہ پھر واقعہ کربلا کی یاد دلاتا ہے۔ ایک طرف دل غم سینے سے لبریز ہے تو دوسری طرف ان کی بہادری اور حق گوئی کی معراج پر شاداں ہے۔ محرم الحرام کے ابتدائی دس دن عبادت کے لحاظ سے بھی قیمتی ہیں۔ خاص طور پر یوم عاشور کے روزِ نفل عبادت اور روزے کا ثواب بھی کئی گنا ہے۔ لہذا ان دنوں زیادہ سے زیادہ ثواب کمائیں اور رب تعالیٰ کو راضی کریں۔

موسم خاصی حد تک تبدیل ہو چکا ہے۔ ساتھ ہی ساتھ کھانے کے مینو میں بھی تبدیلی آ رہی ہے۔ مردیوں کی سبزیوں، ذرائی فروٹس، سنگترے اور مچھلی کھانے کو جی لگتا ہے۔ موسم کے مزاج کے مطابق ہمارے کلچری ایکسپرنس آپ کے لیے مزے مزے کی ریسپیز لیے حاضر خدمت ہیں۔ پکائیں، کھائیں اور گھر بھر کی داد بھی وصول کریں۔ حسب روایت Low Cal Recipes اور Low Budget Recipes بھی میگزین میں شامل کی گئی ہیں۔

مضامین میں آپ کی دلچسپی اور وقت حاضر کی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے شعبہ ہائے زندگی کے کئی پہلوؤں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ دینی و روحانی رہنمائی کے لیے اسلامی آرٹیکلز میں محرم الحرام کے ساتھ ساتھ اسلام کے فروغ اور روزمرہ مسائل پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ "انٹی" سیر و سیاحت اور لذیذ کھانوں کا مرکز ہے۔ دنیا کے دو مشہور عجائبات اٹلی میں موجود ہیں۔ اس کے بارے میں مزید جاننے کے لیے متعلقہ آرٹیکل کا مطالعہ کریں اور جب کبھی موقع ملے اٹلی کی سیر کو بھی ضرور جائیں۔ گھر کی سجاوٹ و تزئین کے لیے فرنیچر بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ فرنیچر کے چناؤ اور ہوم ڈیکور کے لیے مضمون آپ کی دلچسپی کا باعث رہے گا۔ رنگ انسان کی شخصیت، مزاج اور ذہنی صلاحیتوں پر گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں مختلف رنگوں کی حامل اشیاء آپ کے لیے کسی طور اچھی یا بری ثابت ہو سکتی ہیں۔ اس ماہ آپ کے لیے سبز رنگ کا انتخاب کیا گیا ہے جو توازن اور امن کے ساتھ ساتھ تازگی کی علامت بھی ہے۔

خواتین کے لیے ہمارے نئے سلسلے An Inspiration میں اس ماہ شیف زوجی خان سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔ ساتھ ہی ساتھ فٹنس مپ اور ٹائم مینجمنٹ کے حوالے سے بھی خواتین کی رہنمائی کی گئی ہے۔ Exclusive interview میں پاکستانی ڈراما انڈسٹری کے مایہ ناز اداکار فیصل قریشی سے کی گئی بات چیت آپ کی توجہ کا مرکز رہے گی۔ اس ماہ "اقبال ڈے" بھی ہے، اس ضمن میں ان کی فلاسفی اور نظریات سے سبق سیکھتے ہوئے ملک و ملت کی ترقی و سالمیت میں بھرپور کردار ادا کریں۔

گزشتہ کچھ ماہ سے قارئین کے فیدبک میں خاطر خواہ اضافہ ہوا ہے، جس کے لیے ہم آپ کے بدلے سے شکر گزار ہیں۔ آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ہمارے لیے ہمیشہ سے اہم رہے ہیں اور امید ہے کہ آپ کی آراء کی روشنی میں ہم مزید بہتری کی جانب گامزن رہیں گے۔

آپ کے تعاون، حوصلہ افزائی اور پیار کے لیے بہت بہت شکریہ! اپنا خیال رکھیں اور اپنے سے وابستہ لوگوں کا بھی!



عطیہ عباس

نگران اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس
اسسٹنٹ ایڈیٹر : محمد اقبال قریشی
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا اظہر
پروڈکشن انچارج : شاہدہ شفیق

پرنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر شہزاد بٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129
حناشفیق : 0320-7755130
محمد رمضان : 0320-7755122
کراچی

ناشر : عروج نفیس، جاوید اقبال
نبیل نیاز

میگزین آفس : 89 دین پور روڈ جی او آر نود جیل روڈ لاہور
92-42-37420263-65

کراچی آفس : 31- سی میزنائن فلور ایم-3، اے-22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔
021-35383410

UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104, Al Barsha I UAE.
Tel: +971 4-4475 920

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : 042-37220879 : آرزو بازار
0300-4009578 : سلطان نیوز ایجنسی
کراچی : 021-32765086 : آرزو بازار
021-32733755 : گلستان نیوز ایجنسی
0300-2680248 : اشرف بک ایجنسی
051-5774682 : راولپنڈی
0333-5205014 : پشاور
091-2213525 : زرباغ خان نیوز ایجنسی
022-2780128 : حیدرآباد
0322-3481676 : مہران نیوز ایجنسی
0333-8421027 : گجرات : خالد بک اسٹال
053-3521020 : کوئٹہ : انصاری بک اسٹال
081-2826741



www.jbdpress.com

Facebook Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan
please contact: info@jbdpress.com

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:
Circulation Manager
Chef Special

89, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan.
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:
Account Title: Chef Special
Account # 1787-79000826-03
Habib Bank

MAKE it
POSSIBLE | 4G LTE



Old Price ~~Rs. 46,999/-~~
NEW PRICE Rs. 40,999

HUAWEI *Ascend* P7

EXCELLENCE WITH EDGE

- 5" FHD In-Cell Display with Gorilla Glass
- Android 4.4.2 Kit Kat
- Quad-core 1.8GHz Processor - 2GB RAM & 16GB ROM
- 13MP Rear Camera with 1.2 sec Fast Capture Shutter
- 8MP Front-facing Camera with Panorama Shot
- Ultra Power Mode with 2500mAh Battery

FREE
BLUETOOTH SOUND BOX
& COVERS WITH
HUAWEI ASCEND P-7



FREE GIFTS
WORTH 7000/-

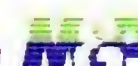


consumer.huawei.com

facebook.com/HuaweiPakistan

Huawei Official Partner
1 Year Warranty by

AIRLINK COMMUNICATION





فہرست

Vol-6 Issue-VIII November 2014



16



28



40



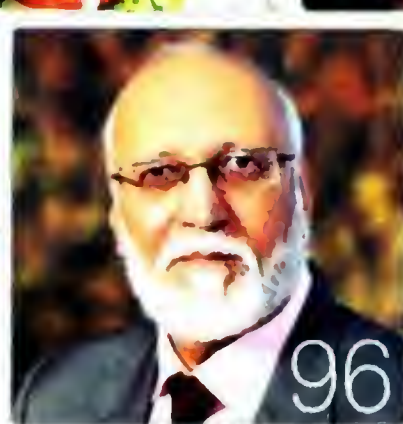
52



80



88



96

اداریہ	3
شہادت ہے مطلوب و مقصود مومن	14
حکیم آغا کے مفید مشورے	56
Cook like a Chef	58
انگور	60
Grilling	64
Kitchen Remedies	66
Italian Cuisine	68
Colour is your Style	70
Roohi Khan	72
Skin Care	73
Royal Vintage Fineness	74
معاملات رسول ﷺ	78

”باتوں سے خوشبو آئے“

فیصل قریشی 110

MONTHLY horoscope

برج عقرب	112
میرد کارڈز نومبر 2014ء	114

Fashion & Showbiz

فیشن شوٹ	116
Movie Club	122

Recipes

Low Cal Recipes	102
Kids Kitchen	106
حرم الحرام	108



پختہ تو نہیں ہے...

20 Recipes
Can be cooked with
Beef and Mutton



بیف، مٹن یا چکن ...
سب پکائیں ایک منفرد انداز سے!
ایک پارلر 1-in-2 ریسپی لائیں ...
... اور اپنی عید کا دسترخوان سجائیں

STARCREST

www.bakeparlor.com

روحِ فقیر

شہادت مطلوب مقصود ممکن

دل کی گہرائیوں سے نیکی روحانی گفتگو



سرفراز شاہ

سوال: محرم الحرام شروع ہونے پر کچھ لوگ نئے سال کی مبارک باد دیتے ہیں اور کچھ لوگ کہتے ہیں کہ چونکہ اسلامی سال کی ابتدا رنج و الم سے ہوئی ہے، اس لیے مبارک باد نہیں دینی چاہیے۔

جواب: نئے سال کی مبارک باد اس لیے دی جاتی ہے کہ نیا سال شروع ہوا ہے۔ رنج و ملال اپنی جگہ۔ واقعہ کر بلا یقیناً رنج زدہ کرنے والا واقعہ ہے۔ لیکن 8 محرم سے پہلے تک کسی کو معلوم نہ تھا کہ کیا ہونے جا رہا ہے۔ البتہ حضرت امام حسینؑ کو ضرور علم تھا کیوں کہ انھوں نے تین مرتبہ

قرآن پاک کی فال نکالی تھی۔

جب وہ عمرہ کر

کے تشریف لے جانے لگے تو انھیں معلوم ہو گیا تھا کہ اس سفر کا انجام موت ہے لیکن عام لوگوں کے علم میں یہ سب کچھ نہیں تھا۔ آٹھ محرم کے بعد حالات و واقعات واضح ہوئے۔ واقعہ کر بلا کے حوالے سے رنج و غم تو ہے لیکن افسوس نہیں۔ کیوں کہ کسی بھی مسلمان کے لیے شہادت اُس کی معراج ہے۔ یہ بہت سادہ سی بات ہے، اگر سمجھ میں آ جائے۔

سوال: آپ 7 محرم کا ختم دلاتے ہیں، اس کی کیا اہمیت ہے؟

جواب: جو اہل بیت میدانِ کربلا میں شہید ہو گئے، اُن کے ایصالِ ثواب کے لیے یہ ختم دلایا جاتا ہے۔ میرے مرشد سید یعقوب علی شاہ صاحب نے بھی حکم دیا تھا کہ ستائیس رمضان کی افطاری اور 7 محرم الحرام کو ختم کا سلسلہ زندگی بھر ختم نہ کرنا۔ اس لیے میں مرشد صاحب کے حکم کی تعمیل میں 7 محرم الحرام کو ختم دلاتا ہوں۔

میں آپ سے بھی گزارش کروں گا کہ 7 محرم الحرام کا ختم ضرور دلایا کیجیے۔ یہ ختم اللہ تعالیٰ کے نام کا ہوتا ہے اور شہیدانِ کربلا کو اس کا ثواب پہنچا دیا جاتا ہے۔

اکثر لوگ رزق کی

بتنگی کا شکوہ کرتے ہیں۔ کچھ لوگ تو یہ تک کہتے ہیں کہ کسی نے ہمارا رزق باندھ دیا ہے۔ میرے نزدیک ایسے الفاظ کہنا شرک کے مترادف ہے۔ اگر ہم یہ سمجھتے ہیں کہ رازق اللہ کی ذات ہے، جو کہ وہ یقیناً ہے، اللہ قادر مطلق اور سب سے زیادہ طاقت والا ہے۔ اُس کے ہوتے ہوئے کسی کی کیا مجال کہ رزق باندھ دے۔ اگر ہم یہ کہتے ہیں کہ اللہ تو ہمیں رزق دینا چاہتا ہے لیکن فلاں شخص نے ہمارا رزق باندھ دیا ہے تو (معاذ اللہ) مجھے یہ بتائیں کہ طاقت و رکون ہے..... رزق دینے والا یا رزق روک دینے والا۔ اس لیے میرے نزدیک یہ الفاظ شرک کے مترادف ہیں اور ان سے اجتناب بہت ضروری ہے۔ رزق میں فراخی کے لیے ایک حدیث آپ نے سن رکھی ہوگی۔

”جسے پسند ہو کہ اُس کے رزق میں وسعت کی جائے اور اس کی عمر میں برکت دی جائے، اُسے چاہیے کہ صلہ رحمی کرے۔“ (صحیح بخاری، حدیث 1961)

میں یہاں اپنا ایک تجربہ بیان کر دوں کہ اگر انسان چاہتا ہے کہ اُس کے رزق میں وسعت پیدا ہو جائے تو اپنے اوپر لازم کر لے کہ اللہ کے بندوں کو کھانا

کھلاتا رہے۔ آپ اپنے رشتہ داروں، پڑوسیوں یا دوستوں میں سے کوئی ایسا گھر ڈھونڈ لیجیے جو سفید پوش ہوں، جو مشکل میں ہونے کے باوجود دوسروں پر اپنے حالات ظاہر نہ کرتے ہوں۔ انتہائی خاموشی اور رازداری کے ساتھ کہ خود آپ کی ذات کو بھی پتا نہ چلے، انھیں باقاعدگی سے کچھ نہ کچھ دیتے رہیے۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ وہ کئی گنا اضافے کے ساتھ اُسی وقت لوٹ آتا ہے۔ خاص طور پر اگر آپ کسی ایسے مقروض کو دیکھیں جو باوجود کوشش قرض ادا کرنے کی پوزیشن میں نہ ہو، نہایت خاموشی کے ساتھ اُس کا قرض ادا کر دیجیے۔ آپ کا رزق وسیع ہو جائے گا۔ یہ بڑی آزمودہ بات ہے۔

اسی طرح اگر آپ چاہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ آپ کو عزت عطا کر دے تو

ایک کام یہ کریں کہ اپنے بدترین دشمن کے بھی عیب بیان نہ کریں۔ اُس کے بارے میں ہمیشہ تعریفی کلمات ہی کہیں۔ اب مجھے یہ تو نہیں معلوم کہ آپ کے تعریف کرنے سے آپ کے دشمن کو عزت ملے گی یا نہیں لیکن اتنا ضرور ہے کہ خود آپ کو عزت مل جائے گی۔

سوال: کیا موت کسی مسلمان کے لیے باعثِ مسرت بھی ہو سکتی ہے؟
جواب: انتقال کسی بھی مسلمان کے لیے بہت خوشی کی بات ہوتی ہے۔ کیوں کہ یہ دوست (رب تعالیٰ) سے ملاقات کا ذریعہ ہے۔ جتنے بھی نیک لوگ ہیں، ان پر موت کا خوف کبھی طاری نہیں ہوتا۔ کیوں کہ دوست سے ملاقات کی خواہش انھیں خوش کر دیتی ہے۔

سوال: نفس کی کتنی اقسام ہیں؟

جواب: نفس کی تین اقسام ہیں۔

ایسا نفس جو پوری طرح دنیا کی طرف راغب ہے اور انسان کو خواہشات کا غلام بناتا ہے۔ وہ نفس امارہ کہلاتا ہے۔ جب انسان گناہوں اور اللہ کے منع کردہ کاموں سے رکنے کی کوشش کرتا ہے اور نفس کی خواہش کے خلاف جا کر نیک کام کرنے کی سعی کرتا ہے تو یہ نفس اواہمہ ہے۔ جب انسان گناہ سے نفرت کرنے لگتا ہے۔ امر بالمعروف اور نہی وعین المسکر کی پیروی کرتا ہے، اپنی خواہشات، ارادوں اور آرزوں کو پوری طرح رب کے

انتقال کسی بھی مسلمان کے لیے بہت خوشی کی بات ہوتی ہے۔

کیوں کہ یہ دوست (رب تعالیٰ) سے ملاقات کا ذریعہ ہے

حوالے کر دیتا ہے تو یہ نفس مطمئنہ کہلاتا ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں انسان راضی بہ رضا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا ہونے والی رحمت ہو یا زحمت، دونوں پر شکر گزار رہتا ہے کیوں کہ اُس کا ایمان ہوتا ہے کہ رب تعالیٰ بہت مہربان اور رحیم و کریم ہے۔ جو مشکل آئی ہے ایک تو میرے گناہوں کو دھو دے گی اور دوسرے اس میں یقیناً کوئی رحمت چھپی ہے، کیوں کہ میرا رب سختی نہیں کرتا۔





NOVA... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets, Ice Ceram Cups and jugs.



Special کوکب



چکن ترکا سینڈویچ گرلڈ پوٹیٹوز



ترکیب

- چکن پر آئل، تندوری مصالحہ، ادراک، لیمن پیسٹ، دہی اور لیمن جوس لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر ہر فلاں کو گرل کر کے دو حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ایک **DAWN** سلاسنس پر 2 فلاں رکھیں پھر لیمن جوس، ٹماٹر، پیاز اور گرین چٹنی ڈال کر دوسرا **DAWN** سلاسنس رکھ دیں۔ اسی طرح باقی سینڈویچ تیار کر لیں۔
- آلوؤں کے سلاسنز کاٹ لیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور آئل مکس کر کے گرل کر لیں۔
- سینڈویچ کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- 8 عدد (بھنکا کر نوٹ کر لیں) : سلاسنس **DAWN**
- 4 عدد : چکن فلاں
- 4 عدد : لیمن جوس
- 1 کھانے کا چمچ : ادراک، لیمن پیسٹ
- 2 کھانے کے چمچ : تندوری مصالحہ
- 2 کھانے کے چمچ : دہی
- 2 کھانے کے چمچ : لیمن جوس
- 2 کھانے کے چمچ : آئل
- 4 کھانے کے چمچ : گرین چٹنی
- 4 سلاسنز : ٹماٹر
- 4-6 رنگز : پیاز

گرلڈ پوٹیٹوز کے لیے

- 3-4 عدد (آبالیں) : آلو
- 1 کھانے کا چمچ : آئل
- نمک، کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ



Packed with Proteins

Full of Vitamins

Enriched with Calcium

Iron strength



dawnbread Like us on





لاہوری سموسا چاٹ



اجزاء

4 عدد :	سموسے
1 عدد (چوڑا) :	ٹماٹر
1 عدد (چوڑا) :	پیاز
1/4 عدد (چوڑا) :	بند گوبھی
2-3 عدد (چوڑا) :	ہری مرچ
1 کپ :	دہی
1 چائے کا چمچ :	پودینہ (چوڑا)
1 چائے کا چمچ :	ہرا دھنیا (چوڑا)
4 کھانے کے چمچ :	مٹھی چینی
فرانگ کے لیے :	آئل
حسب ذائقہ :	نمک

ترکیب

- دہی میں پودینہ، ہری مرچ اور نمک شامل کر کے گرائنڈ کریں۔
- گرم آئل میں سموسے فرائی کر لیں۔
- سموسوں کے اوپر دہی پھیلا کر ٹماٹر، پیاز، ہرا دھنیا اور بند گوبھی ڈالیں۔
- آخر میں مٹھی چینی ڈال کر سرو کریں۔





Bigger in size - Better in taste



f /dawnfoods @dawnfoodspk
www.dawnfrozenfoods.com



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Special
کوکب



کیرٹ کیک بار

اجزاء

میدہ	: 1½ کپ	ادریک پاؤڈر	: ¼ چائے کاجج
براؤن شوگر	: 1 کپ	بیکنگ سوڈا	: ¼ چائے کاجج
ویچی ٹیل آئل	: 1 کپ	انڈا	: 3 عدد
اپیل سوس	: ¼ کپ	ٹاپنگ کے لیے	
گاجر (کشی ہوئی)	: 3 کپ	مکھن	: ½ کپ
بیکنگ پاؤڈر	: 1 چائے کاجج	کریم چیز	: ½ کپ
ونیلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کاجج	شوگر پاؤڈر	: 1 کپ
نمک	: ½ چائے کاجج		
دارچینی پاؤڈر	: 1½ چائے کاجج		

باربی کیو چکن ویچی ٹیلبلز

اجزاء

بون لیس چکن فلی	: 1 عدد (1½ پاؤ)
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
سرکہ	: 1 چائے کاجج
زیرہ (گٹا ہوا)	: 1 چائے کاجج
لیموں کارس	: 1 کھانے کاجج
شہد	: 1 کھانے کاجج
سویا سوس	: 1 کھانے کاجج

سبزیوں کے لیے

سرخ شملہ مرچ	: ½ عدد (کیوبز)
پیلی شملہ مرچ	: ½ عدد (کیوبز)
پیاز	: ½ عدد (کاٹ لیں)
مشروم	: 3-4 عدد (کاٹ لیں)
پھلیاں	: 2-3 عدد
زیرہ (گٹا ہوا)	: ½ چائے کاجج
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرل پین میں دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- سبزیوں کے لیے آئل گرم کر کے سبزیاں ساتے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 1-2 منٹ پکائیں اور چوڑھے سے اتار لیں۔
- سرونگ ڈش میں چکن رکھیں۔ ساتھ سبزیاں رکھ کر فریش سرو کریں۔



ترکیب

- اودن کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- میدے میں بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، نمک، دارچینی پاؤڈر اور ادرک پاؤڈر مکس کر لیں۔
- ایک باؤل میں انڈے، اپیل سوس، آئل، ونیلا ایسنس اور شوگر مکس کر کے پھینٹ لیں۔
- اب اس آمیزے کو میدے میں مکس کر کے فولڈ کر لیں۔
- گاجر شامل کر کے مزید فولڈ کریں۔
- پھر بیکنگ ٹرے میں پھیلا کر 30-32 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- ٹاپنگ کے تمام اجزاء اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- کیک تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر ٹاپنگ پھیلا کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔







Free Delivery
Available
NOW

Special
کوکب



پاتینز میٹ بالز

اجزاء

1/2 کلو :	بیف قیمہ
1/4 کپ :	شکر
1 کھانے کا چمچ :	سرکہ
2 کھانے کے چمچ :	ہرا دھنیا (چوڑا)
2 کھانے کے چمچ :	سویا سوس
1 چائے کا چمچ :	لہسن اور ک پیسٹ
2 چائے کے چمچ (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں) :	کارن فلوور
2 کپ :	پائسن اپیل جوس
1 عدد (باریک کاٹ لیں) :	شملہ مرچ
6 عدد (چوڑا) :	ہرا لہسن
حسب ذائقہ :	نمک
حسب ذائقہ :	سرخ مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ :	کالی مرچ پاؤڈر
حسب ضرورت :	آئل

ترکیب

- قیہ میں ہرا لہسن، ہرا دھنیا، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر گس کر لیں۔
- اب اس کے چھوٹے کوٹے بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- 3 کھانے کے چمچ آئل میں پائسن اپیل جوس، سرکہ، شکر، سویا سوس، اور ک پیسٹ اور سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے پکائیں۔
- پھر کوٹے، نمک اور شملہ مرچ پاؤڈر 5 منٹ مزید پکے دیں۔
- اب کارن فلوور شامل کریں۔ گریوی گاڑھی ہو جائے تو چولھے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

Chef KOKAB'S
All-Time Favourite Recipes

LEADER





منی کیپر بڑٹارٹ

کوکب



ترکیب

- اودن کو 425°F پر گرم کر لیں۔
- ڈونٹیل کرکٹر کی مدد سے 8-10 حصوں میں گول کاٹ لیں۔
- بیکنگ شیٹ کو چکنا کر کے اس پر ڈو کے سلائس پھیلا دیں۔
- ہر سلائس کو درمیان سے انگوٹھے کی مدد سے ہلکا سا دبائیں اور ٹماٹر کا سلائس رکھ کر اوپر پرچیز کیوب اور بیسل لیوز چمک دیں۔
- تمام حصوں پر تھوڑا تھوڑا ونیگر ڈالیں 1-2 قطرے۔
- اب پہلے سے گرم اوون میں 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرو کریں۔

اجزاء

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1 پیکٹ | ایف پیسٹری ڈو |
| 2 عدد (مونے سلائس کاٹ لیں) | ٹماٹر |
| 1 کپ | موزریلا چیز (کیوز) |
| $\frac{1}{2}$ کپ | بیسل لیوز (پنڈ) |
| 1 کھانے کا چمچ | بایسک ونیگر |

فلور پیسٹری کرنے یا بڑھانے کے لیے ٹماٹر کی بجائے قیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اسے ٹی ٹائم میں بطور اسٹیک پیش کریں۔



Inspired by Nature

Brighto
PAINTS

آسائش کے دلکش رنگ
پیش ہیں پریمیئم ایکریلک پینٹس اسٹرلنگ
گولڈ اور سلور



 brighto.paints

Toll Free (08000-1973

| www.brightopaints.com





شیف مدھر



کریمی ہاٹ کافی

اجزاء

2 کھانے کے چمچ	کافی پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	براؤن شوگر
3 کھانے کے چمچ	کریم
2 کپ	دودھ
گارنشنگ کے لیے	کوکو پاؤڈر

بہاری بیکڈ بینگن

اجزاء

4 عدد (موٹے سلائس کاٹ لیں)	بینگن (تھل)
2 عدد (سلائس کاٹ لیں)	پیاز
2 عدد (سلائس کاٹ لیں)	ہری شملہ مرچ
1/2 کپ	اولیو آئل
1/2 کپ	برادھنیا (پتہ)
1/2 کپ	ٹماٹو پیسٹ
300 گرام	قیمہ
2 عدد (سلائس کاٹ لیں)	ٹماٹر
1 کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پیسٹ
3 کھانے کے چمچ	کھن
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر



ترکیب

- 3 کھانے کے چمچ دودھ میں کافی پاؤڈر اور شوگر تقریباً 5-7 منٹ کے لیے اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- دودھ ابال کر اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں کہ فوم بننے لگے۔
- اب دودھ کو کافی کے آمیزے میں انڈیل دیں اور مکس کر لیں۔
- کوکو پاؤڈر سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

NOVA
GLASSWARE

ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے بینگن کے سلائسز فرائی کر کے نکال لیں۔
- اسی آئل میں ادرک لہسن پیسٹ، شملہ مرچ، ٹماٹو پیسٹ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور پیاز فرائی کر کے قیمہ ڈال کر بھجوائیں۔
- بیکنگ پین کو کھن سے برش کر کے اس پر بینگن کے سلائسز رکھیں۔
- اوپر تیار قیمہ اور ٹماٹر کے سلائسز رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 30-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر گرم گرم ہو کر کریں۔







تندوری بوتلی



اجزاء

چکن پیس	1 پاؤ (تکلیف)
آئل	فرائنگ کے لیے
مکھن	1 کھانے کا چمچ
تندوری مصالحہ	1 1/2 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
سویا سوس	1 چائے کا چمچ
چلی سوس	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	1/4 چائے کا چمچ

میری نیشن کے لیے

- ترکیب**
- میری نیشن کے تمام اجزاء اکٹھے کر لیں۔
 - اب چکن پر لگا کر 2-1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
 - پین میں مکھن اور 3 کھانے کے چمچ آئل گرم کریں۔
 - اب اس میں چکن پیس میری نیشن سمیت شامل کر کے فرائی کریں۔
 - فرائی کرتے ہوئے چمچ سے آئل چکن پر ڈالتے جائیں۔
 - تھوڑا گھل جائے تو گرل پین میں 2-3 منٹ تک گرل کر لیں۔
 - گرین چٹنی اور ساد کے ساتھ سرو کریں۔

چلی سوس نہ صرف کھانے کا ذائقہ بڑھاتی بلکہ ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے مناسب استعمال سے سردرد، بلڈ پریشر اور دل کے کئی امراض سے بچا جاسکتا ہے۔





کیرالابیف فرائی

اجزاء

1 کلو :	بون لیس بیف
1 چائے کا چمچ :	گرم مصالحہ پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ :	ہلدی
1/2 چائے کا چمچ :	مٹی سرخ مرچ
1 کھانے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
2 کھانے کے چمچ :	لیموں کا رس
2 کھانے کے چمچ :	دھنیا پاؤڈر
حسب ذائقہ :	نمک

مصالحے کے لیے

1/2 کپ :	آئل
1/2 کپ :	پیاز (پہنچ)
1/2 کپ :	ناریل (دو ٹائماں)
3-4 عدد :	کڑی پتا
6 جوئے (پہنچ) :	لہسن
1/2 کھانے کا چمچ :	ادرک (پہنچ)
1/2 چائے کا چمچ :	مٹی کالی مرچ
1 چائے کا چمچ :	گرم مصالحہ پاؤڈر
حسب ذائقہ :	نمک

ترکیب

- سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور گرم مصالحہ پاؤڈر چند سیکنڈ کے لیے ڈرائی روست کریں۔
- اس میں ہلدی، مٹی سرخ مرچ، نمک، لیموں کا رس اور بیف مکس کر کے 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اس میں پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ بیف گل جائے۔
- مصالحے کے لیے پین میں آئل گرم کر کے پیاز، لہسن، ادرک، کڑی پتا، نمک اور ناریل 4-5 منٹ فرائی کریں۔
- پھر اس میں گرم مصالحہ اور مٹی کالی مرچ مکس کر دیں۔
- بیف شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ آئل اوپر آجائے۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔



ملک برنی

شیف مدھر



اجزاء

دودھ	: 2 کپ
لیموں کا رس	: 2 چائے کے چم
سبز الائچی	: 1/2 چائے کا چم
خشک دودھ	: 2 کھانے کے چم
چینی (بسی ہوئی)	: 3 کھانے کے چم
دلیسی گھی	: 3 کھانے کے چم
پستہ	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دودھ نیم گرم کر کے اس میں لیموں کا رس شامل کر دیں۔
- دودھ پھٹ جائے تو ملل کے کپڑے میں ڈال کر 3 گھنٹے کے لیے لٹکا دیں۔
- اب اس میں خشک دودھ اور چینی شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- دلیسی گھی گرم کر کے اس مکسچر کو ہلکی آنچ پر اتنا بھونیں کہ گھی الگ ہو جائے۔
- سبز الائچی پاؤڈر مکس کر کے اتار لیں۔
- ٹرے میں پھیلا کر پستہ چھڑک دیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر ٹکڑے کاٹ کر سرو کریں۔





چکن پلیٹر

شیف مدھر Special



ترکیب

- چکن میں تمام اجزاء مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- پھر الیکٹرک گرل میں 3-4 منٹ گرل کر لیں۔
- سوس کے اجزاء مکس کر کے اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- پیٹا بریڈ کو ایک منٹ کے لیے گرل کر کے نکال لیں۔
- پھر اس پر لیش لیوز اور ٹماٹر کے سلائس رکھیں۔
- اب تیار چکن رکھ کر اوپر یوگرٹ سوس پھیلا دیں یا پھر سائینڈ پر ڈال دیں۔
- باقی پلیٹر بھی اسی طرح تیار کر لیں۔
- فریش سرو کریں۔

اجزاء

چکن کے لیے

- | | |
|---------------------|--|
| چکن بریسٹ (یون لیس) | : 1 1/2 پاؤ (3 انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں) |
| لیمون کارس | : 2 کھانے کے چمچ |
| کری پاؤڈر | : 1 چائے کا چمچ |
| اولیو آئل | : 2 چائے کے چمچ |
| نمک | : 1/2 چائے کا چمچ |
| زیرہ (مٹھا ہوا) | : 1/2 چائے کا چمچ |
| لہسن | : 3 جوے (چوڑے) |

سوس کے لیے

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| دہی | : 1/2 کپ |
| تائپنی پیسٹ | : 2 کھانے کے چمچ |
| لیمون کارس | : 2 چائے کے چمچ |
| لہسن پیسٹ | : 1/4 چائے کا چمچ |
| ٹماٹر | : 1-2 عدد (سلائس کاٹ لیں) |
| پیٹا بریڈ/شوار مابریڈ | : 2-3 عدد |
| لیش لیوز | : 3-4 عدد |





ایک دہائی سوس

اجزاء

انڈے (آبے ہوتے) : 6-8 عدد (تین سائز کے تین)

سوس کے لیے

دودھ	: 1 کپ
کریم	: 2 کپ
مشروم (ہریسٹ کاٹ میں)	: 2 کپ
پیاز	: 1 عدد (چوڑا)
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
میدہ	: 1 1/2 کھانے کا چمچ
کھنکھن	: 2 کھانے کے چمچ
چیز (چیز) (چوڑا)	: 3 کھانے کے چمچ
جائفل پاؤڈر	: 2 چمکی

ترکیب

- کھنکھن گرم کر کے پیاز فرائی کریں پھر میدہ شامل کر کے ہکا بھون لیں۔
- اب دودھ ڈال کر پکائیں، تھوڑا سا گارھا ہو جائے تو کالی مرچ پاؤڈر، نمک، کریم، مشروم اور چیز مکس کر دیں۔ سوس تیار ہے۔
- دھش میں انڈے رکھ کر اوپر سوس ڈال دیں۔
- جائفل پاؤڈر چھڑک کر فریج بریڈ کے ساتھ سرو کریں۔

تھائی اسپاٹسی چکن

اجزاء

بون لیس چکن	: 1/2 کلو (10 پاپ)
ٹماٹر	: 1 عدد (چوڑا)
پیاز	: 1 عدد (چوڑا)
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
ریڈ چلی سوس	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوڑا)	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 3 کھانے کے چمچ
شہد	: 1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ٹماٹو پیوری	: 1/2 کپ
سیلڈ لیوز	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ



ترکیب

- چکن پر ادرک لہسن پیسٹ، سویا سوس، ریڈ چلی سوس اور شہد لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- چکن گل جائے تو پیاز، ٹماٹو پیوری، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، ہرا دھنیا ڈال کر 2-3 منٹ پکائیں۔
- ٹماٹر ڈال کر بالکی آٹھ پر 2 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پھر چوتھے سے اتار لیں۔
- سرونگ ٹرے میں سیلڈ لیوز پھیلا لیں۔
- اوپر تیار چکن ڈالیں۔ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔







شیف عدیل



کرسی چکن اسٹریپس

اجزاء

چکن بریسٹ	: 2 عدد (اسٹریپس میں کاٹ لیں)
انڈا	: 1 عدد
دودھ	: 1 کپ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
اجینو موٹو	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا	: 1/4 چائے کا چمچ
تل	: 1 چائے کا چمچ
بریڈ کریمز	: 1/2 کپ
کریمرز (چورائے ہوئے)	: 1/4 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- انڈا اور دودھ اچھی طرح پھیٹ لیں۔
- تیل، بریڈ کریمز، کریمرز، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر، اجینو موٹو، لہسن پاؤڈر، اور بیکنگ سوڈا مکس کر لیں۔
- چین میں آئل گرم کریں۔
- چکن اسٹریپس کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر مصالحہ لگائیں اور آئل میں ہلکی آنچ پر گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- کرسی چکن اسٹریپس تیار ہیں۔ BBQ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

فرائنگ کے دوران کوٹنگ (Coating) اترنے نہ پائے، اس مقصد کے لیے گاڑھی بیٹر تیار کریں۔
فرائی کرتے ہوئے بار بار چمچ نہ چلائیں۔ فرائی کرنے سے پہلے آئل اچھی طرح گرم کر لیں۔



60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

CHEF

THE SECRET BEHIND FAST COOKING



PRESSURE COOKER

GIFT SET **15** Piece
Non Stick Range



AVAILABLE AT ALL LEADING STORES

HKB METRO Available at **Hyperstar** **(H)** **Raja Sahib** **Imtiaz**
SHOPPING MALL

C.C.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.T.ROAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028

E-mail : info@majesticchef.com Web : www.majesticchef.com

years of Experience
60
1952-2012

PS
Pakistan Standards
PS:985-1981





گاجر آلو بھجیا

شیف عدیل



اجزاء

250 گرام	آلو
250 گرام	گاجر
1 چائے کا چمچ	زیرہ
1 چائے کا چمچ	رائی دانہ
1 چائے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	بلدی
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ
1 چائے کا چمچ	اچھور پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	برادھنیا (پوڑ)
3 انچ کا ٹکڑا (باریک کٹ لیں)	ادرک
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	آئل

ترکیب

- گرم آئل میں زیرہ اور رائی دانہ کڑا کر آدھا اورک فرانی کریں۔
- بلدی، دھنیا پاؤڈر، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 5 سیکنڈ بھونیں۔
- پھر اس میں آلو اور گاجر شامل کر کے بھونیں۔
- گرم مصالحہ اور اچھور ڈال کر ڈھک کر پکنے دیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھینے اور باقیہ ادرک سے گارفش کر کے سر و کریں۔

گاجر کھانے اور اس کا جوس پینے سے جلد سرخ و مطہ ہو جاتی ہے۔ یہ صحت تیز کرنے میں بھی معاون ہے۔ گاجر خون صاف اور پیٹ کے کیڑوں کا خاتمہ کرتی ہے

Special
شیف عدیل



وائٹ چاکلیٹ کیک

اجزاء

وائٹ چاکلیٹ	: 150 گرام
مکھن	: 100 گرام
دودھ	: ½ کپ
کیسٹر شوگر	: 2 کپ
آٹا (self raising flour)	: ¼ کپ
میدہ	: ½ کپ
ونیلا ایسنس	: ½ چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد

ٹاپنگ کے لیے

وائٹ چاکلیٹ	: 200 گرام
شوگر پاؤڈر	: ¼ کپ

ترکیب

- اوون کو 160°C پر گرم کر لیں۔
- بیکنگ کپس میں مکھن لگا کر چکنا کر لیں۔
- پین میں وائٹ چاکلیٹ، مکھن، دودھ، شوگر اور وینلا ایسنس مکس کر کے ہلکی آنچ پر سرفرائی کریں۔
- یکجا ہو جائے تو ٹھنڈا کر لیں۔ اب اس میں انڈا بھی مکس کر دیں۔
- پین میں آٹا اور میدہ اکٹھا ڈالیں اور اس میں چاکلیٹ مکسچر شامل کر کے خوب پھینٹیں۔
- اب یہ مکسچر بیکنگ کپس میں ڈال کر 15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر کپس سے نکال لیں۔
- ٹاپنگ کے لیے چاکلیٹ اور شوگر پاؤڈر کو ہلکی آنچ پر گرم کر کے گاڑھا اور یکجا کر لیں۔
- تیار کیکس پر پھیلی ہوئی چاکلیٹ ڈال کر سرو کریں۔



دودھ اور انڈا پروٹین کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔ دونوں اجزاء کو روزمرہ غذا کا حصہ بنائیں۔ خاص کر بڑھتے ہوئے بچوں کی نشوونما کے لیے یہ بہت ضروری ہیں۔ تیس سال سے زائد عمر کے لوگ زیادہ انڈے نہ کھائیں۔

شیف عدیل



چاکلیٹ پاستا

اجزاء

آئل : 1/4 کپ	چیز (چوڑا) : 1/2 کپ
بلیک چیریز/گریپس : 1 کپ	گرین لیوز : 1/2 کپ
چاکلیٹ (کشی کی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ	ڈرائی ٹمس (چوڑا) : 1 کھانے کا چمچ
سرکہ : 2 کھانے کے چمچ	مپیل سیرپ : 2 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ سیڈز (نوٹ لیں) : 1/4 چائے کا چمچ	نمک : 1 چمکی
کشی کالی مرچ : 2 چمکی	چاکلیٹ پاستا : 1 ایکٹ (اہل لیں)

ترکیب

- باؤل میں آئل، سرکہ، مپیل سیرپ، مسٹرڈ سیڈز، کشی کی ہوئی چاکلیٹ، نمک اور کالی مرچ کس کر لیں۔
- ٹمس کو ڈرائی روست کر لیں۔
- چیریز/گریپس کو تھوڑے سے آئل میں ساتے کر لیں۔
- سرونگ ڈش میں پاستا نکالیں۔ اوپر ڈریسنگ، چیریز/گریپس، چیز، ٹمس اور گرین لیوز ڈال کر سرو کریں۔

چاکلیٹ کھانے سے طبیعت خوش گوار اور میٹاش بٹاش رہتی ہے۔ ٹیسٹ، انٹرویو یا امتحان وغیرہ دینے سے پہلے چاکلیٹ کھانے سے آپ confident محسوس کریں گے۔





Nutrifactor

Natural Supplements

Tutti Frutti Flavor



FISH OIL SERIES



- Support a healthy heart
- Help maintain vision
- Help maintain brain function

With Additional Benefits of Vitamin D & E

ICELAND'S PREMIUM IMPORTED

TOLL FREE 0800 44445 or Visit : www.nutrifactor.com.pk NutrifactorPakistan



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety

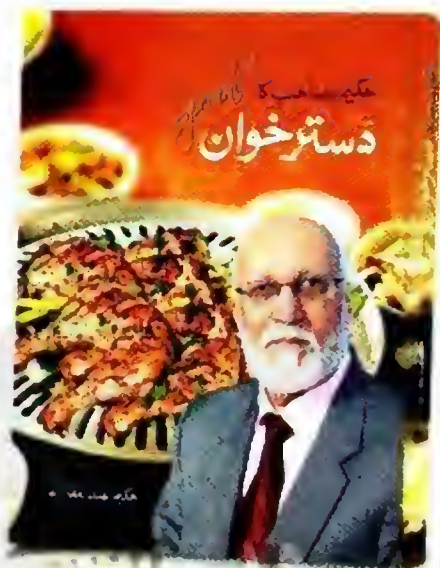


twitter.com/paksociety1

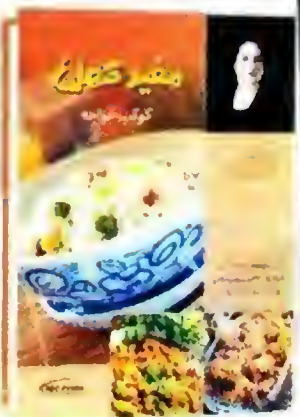
Cook Books by our Star Chef's



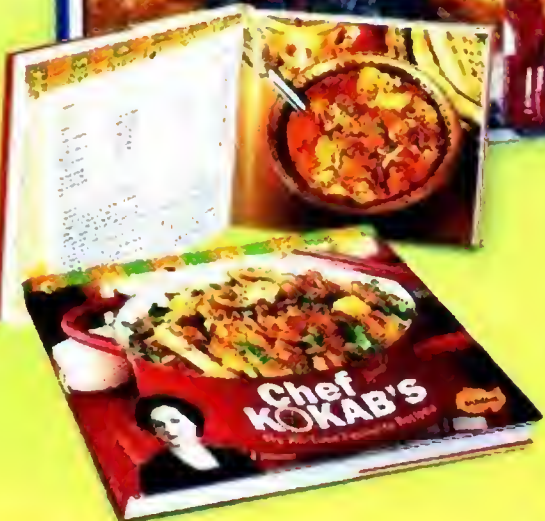
پاکستان کے مایہ ناز



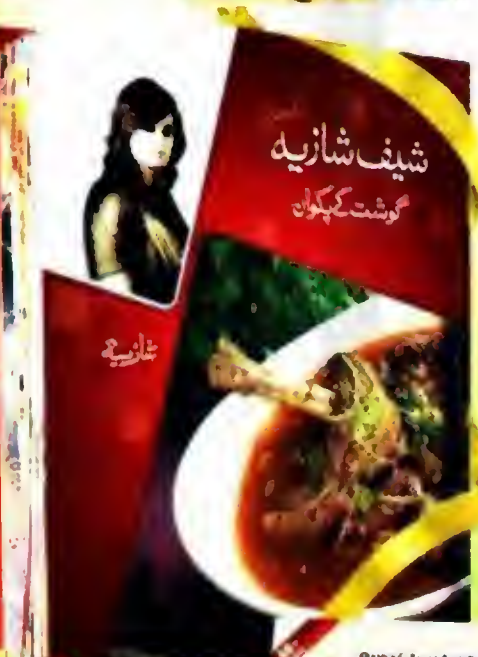
Available at Book Stores



کوکب
کک بک



پیشہ اور آفس کریم
تندرستی پکوانے
نغلات کھانے
پاک تانی خاصہ ذائقے
سبزیات اور دالیں
کڑا میاں اور پاندیاں



سبزیات
پلاؤ اور بریانی
چائینیز کھانے
چمنیاں اور مرغی
چکن اور مچھلی پکوانے
سوپ سنیکس سالاد



www.jbdpress.com



شیف سنجیو Special



شاہی ٹکڑے

اجزاء

وائٹ بریڈ سلائس	: 6 عدد
زعفران (ریٹے)	: 3-4 عدد
پستہ	: 4-5 عدد (چوڑے)
بادام	: 4-5 عدد (چوڑے)
کاجو	: 10 عدد (چوڑے)
آئل	: 2 کھانے کے چمچ
چینی	: 2 کھانے کے چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
دودھ	: 2 کپ
کھویا	: 1 کپ
روزا سسنس	: چند قطرے
گلاب کی پتیاں	: چند عدد

ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- بریڈ سلائسز کے کنارے کاٹ لیں۔
- ہر سلائس کو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- پھر آئل سے برش کر کے اوون میں 15-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- دودھ میں چینی اور الائچی پاؤڈر ڈال کر اتنا ابالیں کہ تقریباً آدھا رہ جائے۔
- اب اس میں کھویا، زعفران، بادام، پستہ، کاجو ڈال کر پکائیں۔
- چولھے سے اتار کر روزا سسنس بھی شامل کر لیں۔ سرونگ ڈش میں بریڈ سلائسز رکھیں۔ اوپر تیار دودھ ڈال دیں۔
- گلاب کی پتیوں سے سجا کر ٹھنڈا سرو کریں۔

ملائی کھمب

اجزاء

فریش بٹن مشروم (بڑے)	: 200 گرام
ہری مرچ پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
لہسن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
پگھلا ہوا مکھن	: 2 کھانے کے چمچ
چیز	: 3 کھانے کے چمچ
کاجو	: 9-10 عدد (مٹائے کر لیں)
کریم	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- باؤل میں لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ، کاجو، سبز الائچی پاؤڈر، کریم، چیز اور نمک اچھی طرح مکس کر کے مشروم ڈالیں اور ریفریجریٹر میں آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- مشروم کو اسکیورز پر لگا کر پہلے سے 200°C پر گرم اوون میں 3-4 منٹ کے لیے بیک کریں۔ پھر ان پر مکھن لگا کر 3-4 منٹ کے لیے مزید بیک کریں۔
- تیار ہونے پر لہسن جوس اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر گرین چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

مشروم کا استعمال اینڈوکرائن غدود کے افعال کو درست رکھتا اور مدافعتی قوت میں اضافے کا باعث بنتا ہے







شیف سنجیو

پی نٹ ٹکی

اجزاء

بھٹی مونگ پھلی	: 1/2 کپ (چوڑا)
مکئی کے دانے	: 1/2 کپ (اٹ ہوئے)
بریڈ کریمز	: 1/4 کپ
اتار کے دانے	: 1/4 کپ
سرخ شملہ مرچ	: 1/2 عدد (چوڑا)
آلو	: 2 عدد (اٹ کر پش کر لیں)
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
آئل	: 6 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
اٹلی کی میٹھی چٹنی	: حسب ضرورت

ترکیب

- آلو، مکئی کے دانے، شملہ مرچ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر اور بریڈ کریمز اچھی طرح مکس کر کے 8 حصوں میں تقسیم کر لیں۔
- ہر حصے میں اتار کے چند دانے رکھ کر گولی بنالیں۔
- ڈش میں مونگ پھلی پھیلا کر مکئی کو اس میں دباتے ہوئے رول کریں۔
- آئل گرم کر کے نکلیا گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر اٹلی کی میٹھی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔



مسور قیمہ پلاؤ

اجزاء

منن قیمہ	: 225 گرام
ثابت مسور	: 1/3 کپ (رات بریڈ کرنا ہاں میں)
چاول	: 1 کپ (بھٹی کرنا ہاں میں)
دہی	: 1/3 کپ (پھینک لیں)
ٹماٹر	: 1/2 عدد (چوڑا)
پیاز	: 1/2 عدد (چوڑا)
لوٹنگ	: 3 عدد
ثابت کالی مرچ	: 3 عدد
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1/2 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
ہلدی	: 1/4 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/4 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوڑا)	: 1/2 کھانے کے چمچ
گھی	: 4 1/2 کھانے کے چمچ
دارچینی	: 1 انچ کا ٹکڑا
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- 3 کھانے کے چمچ گھی گرم کر کے آدھا زیرہ کڑا کر لیں پھر اس میں پیاز گولڈن براؤن کر کے ادرک پیسٹ اور لہسن پیسٹ شامل کر دیں۔
- ٹماٹر اور نمک شامل کر کے اتنا پکا لیں کہ ٹماٹر نرم ہو جائیں۔
- پھر اس میں سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، ہلدی اور قیمہ شامل کر کے 3-5 منٹ بھونیں۔
- دہی ڈال کر مزید 3-4 منٹ پکائیں۔ 1/2 کپ پانی ڈال کر ملکی آٹج پر اتنا پکا لیں کہ قیمہ گل جائے۔
- اب گرم مصالحہ پاؤڈر، ہرا دھنیا اور اٹلی وال ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- ان کے اوپر چاولوں کی تہ لگا دیں۔
- دوسرے پین میں بقیہ گھی گرم کر کے بقیہ زیرہ، لوٹنگ، ثابت کالی مرچ اور دارچینی فرائی کر کے چاولوں کے اوپر ڈالیں اور ڈھک کر گرم توے پر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر راسخے کے ساتھ سرو کریں۔



Super Kernel
Basmati Rice
*Distinctively
Aromatic!*



A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE
<http://arfoods.com.pk>

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to **8227**





(021) 34312766

حکیم علی گنج

سفیہ شہزاد

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

ابالیں اور اس پانی سے بچوں کا سردھلو انہیں۔ ان شاء اللہ جو نہیں ختم ہو جائیں گی۔

سوال: بال کیوں گرتے ہیں؟ بالوں کو گرنے سے روکنے کی تجاویز بتائیں؟

(عامر بٹ، لاہور)

جواب: بالوں کی جڑوں کو اگر مناسب غذا نہ ملے تو گرنے لگتے ہیں لہذا اپنی غذا میں دودھ، مچھلی اور پھلوں کو ضرور شامل کریں۔ لگانے کے لیے یہ تیل استعمال کریں۔ روغن بادام، روغن زیتون اور کیسہ آئل 50:50 ملی لٹر جب کہ روغن کاہو اور روغن نیم 20:20 ملی لٹر ملا کر بالوں میں لگائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے جوڑوں کی تکلیف ہے جس کی وجہ سے نماز پڑھنے میں دقت ہوتی ہے؟

(عالیہ خان، کوئٹہ)

جواب: ایک کپ میں دو حصے گرم پانی اور ایک حصہ شہد ملائیں۔ اس میں ایک چمچ دارچینی پاؤڈر کس کر کے پیسٹ بنا کر متاثرہ حصے پر باقاعدگی سے لگائیں۔ بہت جلد آرام آجائے گا۔

سوال: حکیم صاحب! آشوب چشم اور آنکھوں کی سوزش کے لیے دوا تجویز کریں؟

(افضل گجر، خوشاب)



جواب: اس کے لیے "شیاف انیش" دوا بہت مفید ہے۔ پانی میں گھول کر سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے دو سال سے ایگزیمیا کی تکلیف ہے جو سردیوں میں بڑھ جاتی ہے۔ بہت کریمیں لگائیں فائدہ نہیں ہوا؟

(عارفہ عمر، نوشہرہ)

جواب: صرف کریم کے استعمال سے ایگزیمیا ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ آپ پہلے خون صاف کرنے کے لیے حب مصفی خون اور شربت عناب پیئیں۔ بیرونی استعمال کے لیے 2 حصے شہد اور 1 حصہ مکئی کا آنا (کارن فلوور) کس کر کے کریم کی صورت میں لگائیں۔ پہلے تھوڑے سے متاثرہ حصہ پر لگا کر چیک کر لیں کہ الرجی تو نہیں ہوتی پھر استعمال کریں۔

سوال: مجھے غصہ بہت آتا ہے۔ چھوٹی چھوٹی بات بھی ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ غصہ ختم کرنے اور مزاج ٹھنڈا رکھنے کا کوئی حل بتائیں؟

(ارم بٹ، لاہور)

جواب: شربت افیمون روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: میرے بچے کے دانت ابھی نکل رہے ہیں مگر ان میں فاصلہ بہت زیادہ ہے، کیا یہ ٹھیک ہو جائیں گے یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے؟

(منور رفیق، لاڑکانہ)

جواب: عمر کے ساتھ ساتھ جب دودھ کے دانت نوٹ کر مستقل دانت نکلیں گے تو یہ خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔ بچے کو دودھ کا استعمال ضرور کروائیں۔

سوال: میرے پاؤں کی اڑیاں ہر موسم میں پھنی رہتی ہیں۔ سوزے پہنوں تو چند دن ٹھیک رہتی ہیں مگر پھر وہی حالت ہو جاتی ہے۔ کوئی مستقل علاج تجویز کریں؟

(نسرین، جبک آباد)

جواب: آدھا کپ سرسوں کا تیل لے کر خوب گرم کریں پھر چو لھا بند کر کے اس میں 50 گرام موم ڈالیں۔ تھوڑی دیر میں یہ مرہم کی شکل اختیار کر جائے گی یہ مرہم روزانہ اڑیوں پر لگائیں۔

سوال: مجھے اکثر آدھے سر کا درد رہتا ہے جو تھوڑی دیر بعد خود ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس درد کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟

(آمد خان، لندن)

جواب: آدھے سر کا درد درحقیقت کہلاتا ہے۔ اس کے لیے اطرینل کشیزی ایک چائے کا چمچ اور خیرہ گاؤز بان آدھا چائے کا چمچ روزانہ لیں۔

سوال: مجھے پرفیومز سے الرجی ہے، اس سے میرا گلہ خراب ہو جاتا ہے۔ یہ مسئلہ پچھلے 8 سال سے ہے۔ کوئی علاج تجویز کریں۔

(نادیہ لیاقت، بہاولپور)

جواب: فوری طور پر پرفیوم کا استعمال ترک کر دیں۔ شربت اعجاز ایک کھانے کا چمچ دن میں دو مرتبہ لے لیا کریں۔

سوال: تھوڑی سی بھی پیاز کھانے سے میرا گلہ خراب ہو جاتا ہے، اس کی وجہ اور کوئی علاج بھی بتائیں؟

(عمران علی، گوجرانوالہ)

جواب: سوکھ اور دارچینی 20:20 گرام لے کر پیس لیں اور 100 گرام شہد میں ملا کر صبح و شام ایک ایک چائے کا چمچ کھائیں۔

سوال: میری عمر 49 سال ہے مگر یادداشت اتنی کمزور ہو چکی ہے کہ اکثر اپنا بیج گھر بھول آتا ہوں، بہت پریشان ہوں۔ اس کا کوئی علاج بتائیں؟

(خرم نواز، ملتان)

جواب: بادام، سونف، خشکاش اور اخروٹ 50:50 گرام لیں اور انہیں باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ روزانہ بارہا نہ ایک کھانے کا چمچ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

سوال: بچوں کے سر میں اکثر جوکس پڑ جاتی ہیں۔ انہیں ختم کرنے کا کوئی طریقہ بتائیں؟

(شاہ نور، لاہور)

جواب: نیم کا تیل، سرسوں کے تیل میں ملا کر لگائیں، اگر نیم کا تیل نہ مل سکے تو نیم کی مونڈیاں پتوں کے ساتھ لے کر 4 گلاس پانی میں 15 منٹ کے لیے

سوال: میرے والد صاحب

کے گردے میں پتھری ہے۔

کوئی ایسی دوا تجویز کر دیں جس

سے بغیر آپریشن پتھری نکل

جائے۔ (آسیہ، مانسہرہ)

جواب: پتھری کے مریض کو

سب سے پہلے چاول، آلو،

پالک اور نمائش کا استعمال ترک کر

دینا چاہیے اور دوا کے طور پر

مرارہ ایک ماشہ، شیرہ دوقو، شیرہ

آٹو بالو اور شیرہ کا کنج 3، 3 ماشہ،

شربت بزوری معتدل 4 تولہ

میں ملا کر استعمال کریں۔ یہ دوا

مٹانے اور گردے کی پتھری کو

ریزہ ریزہ کر کے خارج کر دیتی

ہے۔ ان شاء اللہ آپریشن کی

ضرورت نہیں پڑے گی۔





اب کوکنگ کریں اعتماد کے ساتھ

مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ کھانے کی کیفی وی خصوصیات بدل سکتی ہیں۔ اس کی صفائی کا خیال رکھیں۔ تھوڑی بہت مقدار میں زنگ ہو تو یہ مضر صحت نہیں۔ تاہم اس پر بیکٹیریا اور جراثیم کی موجودگی سے یہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

سوال: بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر میں کیا فرق ہے؟
جواب: ان دونوں کا مقصد کھانے میں ابھار پیدا کرنا ہے۔ یہ پکانے سے پہلے اجزاء میں شامل کیے جاتے ہیں۔ ان سے کاربن ڈائی آکسائیڈ پیدا ہوتی اور اجزاء پھول جاتے ہیں۔ بیکنگ سوڈا خالصتاً سوڈیم بائی کاربونیٹ ہے۔ یہ بیک کے جانے والے کھانوں میں ڈالا جاتا ہے۔ بیکنگ پاؤڈر میں سوڈیم

بائی کاربونیٹ کے ساتھ کریم آف ٹارٹر اور اسٹارچ بھی شامل ہوتا ہے۔ سوال: کیا یہ ایک دوسرے کے متبادل کے طور پر استعمال ہو سکتے ہیں؟

جواب: جی ہاں! متبادل کے طور پر بھی استعمال ہو سکتے ہیں اور ایک ساتھ بھی۔

سوال: بیکنگ سوڈا کی کتنی مقدار استعمال کرنی چاہیے؟
جواب: زیادہ سے زیادہ ایک چائے کا چمچ بہت ہے۔ ورنہ ڈش کا ذائقہ اور شکل خراب ہو سکتی ہے۔

سوال: کیسے پتا چل سکتا ہے کہ بیکنگ سوڈا خراب ہو چکا ہے؟
جواب: اسے پانی میں گھولنے سے اگر بلبے بنتے ہیں تو یہ ٹھیک ہے۔ ورنہ خراب ہو چکا ہے۔

جواب: اس میں مزید کوکو پاؤڈر اور شوگر ڈال سکتی ہیں۔ فروسٹنگ کے اجزاء بکس کر کے ریفریجریٹر میں رکھ کر جمالیں تو زیادہ اچھا ہے۔

سوال: کیا نان اسٹک چین میں ایسے کھانے پکائے جاسکتے ہیں جنہیں زیادہ دیر نہ پکانا پڑے۔ مثلاً آلیٹ یا بلیکی پھنگی فراسٹنگ کے لیے نان اسٹک چین محفوظ ہے۔ زیادہ درجہ حرارت پر پکنے والے کھانوں کے لیے سین ایس اسٹیل اور کاسٹ آئرن کے برتن استعمال کریں۔

سوال: کیا کپ کیکس تیار کر کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں؟
جواب: بغیر ٹاپنگ اور فروسٹنگ کے محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔

سوال: عام طور پر کپ کیکس کتنی دیر میں بیک ہو جاتے ہیں؟

جواب: درمیانے سائز کے کپ کیکس 20-25 منٹ جب

کہ مینی کپ کیکس 10 منٹ میں تیار ہو جاتے ہیں۔

دونوں چیزوں یعنی کپ کیکس اور ٹاپنگ کو الگ الگ فریز کر دیں۔ یہ کم از کم دو ماہ تک محفوظ کیے جاسکتے ہیں۔ تاہم مکھن، چیز اور کریم کی وجہ سے ان میں نمی آ سکتی ہے۔ اس لیے فریش استعمال کرنے کی کوشش کریں۔

سوال: ٹاپنگ اور فروسٹنگ کے لیے فوڈ کلر استعمال کر سکتے ہیں؟
جواب: جی ہاں۔ مارکیٹ میں فوڈ کلرز دستیاب ہیں۔ یہ بکھر پانی یا دودھ میں گھول کر چند قطرے استعمال کریں۔ اس کے لیے ڈراپر کا استعمال کر سکتے ہیں۔

سوال: اگر گرل چین پر زنگ یا کوئی ایسی چیز لگی ہو تو کیا اس میں گرنگ کرنا ٹھیک ہے؟

جواب: زنگ آلود گرل چین کے استعمال سے صحت کے حوالے

بیکنگ اور گرنگ کے ذریعے جہاں کھانا پکانے میں بہت آسانیاں پیدا ہوئی ہیں وہاں ان کے استعمال میں حد درجہ احتیاط اور سمجھ داری کی ضرورت بھی ہے۔ کپ کیکس، پائی (Pie)، کوکیز وغیرہ تیار کرتے وقت اکثر خواتین کو جن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ذیل میں آپ کے سوالات کے جوابات اور ان مسائل کا احاطہ کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

سوال: اکثر گوشت پکاتے ہوئے بہت سخت ہو جاتا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟
جواب: گوشت کو زیادہ نمبر پچر پر زیادہ دیر پکانے سے یہ سخت ہو جاتا ہے۔ گوشت کو درمیانی آگ پر پکانیں اور مناسب وقفوں سے چیک کرتے رہیں تاکہ زیادہ نہ گل سکے اور نہ ہی کپارہ جائے۔ اگر زیادہ سخت ہو جائے تو اس کے ریشے کر کے ناکوز، سوپ یا سیلڈ بنالیں۔

سوال: بیکنگ کرتے ہوئے اکثر کوکیز جل جاتی ہیں۔ ان کا کیا کیا جائے؟

جواب: سب سے پہلے تو صاف ستھری اور مناسب بیکنگ شیٹ کا انتخاب کریں۔ کوکیز بیک کرتے ہوئے دوسری والی ریک کا استعمال کریں۔ زیادہ جل جائیں تو چھری کی مدد سے نیچے سے کھرچ لیں، اس سے ذائقہ خراب نہیں ہوگا۔ زیادہ جلنے کی صورت میں اگر ذائقہ خراب ہو جائے تو کریم، چاکلیٹ یا آکس کریم سے ٹاپنگ کر لیں یا پھر درمیان میں سینڈویچ کی طرح لگا لیں۔

سوال: پائی (pie) تیار کرتے وقت یہ اوپر سے جل جاتی ہے۔ جلنے کی وجہ سے ذائقہ بھی کڑوا ہو جاتا ہے۔

جواب: اگر آپ کو لگے کہ پائی کی کرسٹ وقت سے پہلے ہی براؤن ہو رہی ہے اور باقی حصہ ابھی کچا ہے تو پکے ہوئے حصے کو فوائل پیپر یا پائی کرسٹ پروٹیکٹر سے ڈھانپ دیں۔

سوال: فروسٹنگ تیار کرتے ہوئے یہ زیادہ "Thin" پتلی ہو جاتی ہے۔ اسے سیٹ کرنے کے لیے کیا کریں؟

Always a step ahead...

ISO 9001:2008
ISO 14001:2004
ISO 18001:2007
CERTIFIED

Specially designed for
MODERN & HYGIENIC
COOKING



For more variety of Exquisite Cookware
for your beautiful kitchen
please visit us at:
www.kitchenking.com.pk
www.kitchenking.pk



**Kitchen
King®**
COOKWARE

TEFLON METAL WARE INDUSTRIES

15-A, S.I.E-2, Gujranwala, Pakistan.
Tel: +92-55-4287282, 4287193 Fax: +92-55-4287159
info@kitchenking.com.pk , teflon_int@hotmail.com



BUREAU VERITAS
Certification



AVAILABLE at all leading stores specially
Hyperstar 
METRO
CASH & CARRY



Memorial Cancer Hospital

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

**ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN**



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



بے شمار فوائد کا حامل پھل

تمام پھل غذائیت اور افادیت کے لحاظ سے انفرادی خصوصیات کے حامل ہیں تاہم انگور کا شمار ان Super Fruits میں ہوتا ہے جو بیک وقت کئی بیماریوں سے بچاؤ فراہم کرنے میں مددگار ہیں۔ انگوروں میں کئی طرح کے Flavonoids پائے جاتے ہیں۔ یہ انگوروں کو ان کا رنگ دیتے ہیں۔ یہ طاقت ور قسم کے اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتے ہیں۔ انگور میں دو اہم flavonoids، Resveratrol اور Quercetin پائے جاتے ہیں۔ یہ دونوں کمپاؤنڈز بلند پریشر اور کولیسٹرول لیول برقرار رکھنے کے علاوہ دل کی صحت کے ضامن بھی ہیں۔ انگور کس طرح سے انسانی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں، آئیے جانتے ہیں۔

کھانا میلنا، گول اور چھوٹا، یہ پھل دنیا بھر میں رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ یہ کھانے میں اتنا ہی لذیذ ہے جتنا کہ دیکھنے میں خوب صورت۔ انگور کا شمار ان مفید پھلوں میں ہوتا ہے جن کا ذکر قرآن مجید میں بھی کیا گیا ہے۔ اس کی تقریباً 8,000 اقسام پائی جاتی ہیں جن میں سے کچھ کو خشک کر کے کشمش بھی تیار کیا جاتا ہے۔ سرخ، کالے، پیلے، گلابی، بنفشی اور سبز کے علاوہ بھی کئی رنگوں میں دستیاب ہے۔ انگوروں کا شمار دنیا کے ناپ نین فروٹس میں ہوتا ہے۔ ایک کپ انگوروں میں لگ بھگ 104 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ ان میں پانی، کئی ضروری وٹامنز، مینرلز اور کچھ حد تک چکنائی بھی پائی جاتی ہے۔ یہ ہائڈریشن کے لیے مفید پھل ہے۔ ویسے تو

مضبوط ہڈیاں

انگور میں کاپر، آئرن اور میگنیشیم جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو ہڈیوں کی حفاظت اور مضبوطی کے لیے ضروری ہیں۔ روزمرہ غذا میں انگور شامل کرنے سے ہڈیوں کی کئی طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ میگنیشیم مینا بلزیم اور نروس سسٹم کی روانی کے لیے مفید ہے۔

آدھے سر کا درد

انگور کا جوس ایک ایسا گھریلو ٹونک ہے جو اس درد کی دوا بھی ہے اور مزہ بھی۔ آدھے سر کے درد کی صورت میں صبح نہار منہ انگور کا جوس پیئیں۔

اینٹی بیکٹیریل

سرخ انگوروں میں اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی وائرل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ انفیکشن سے پھیلنے والے امراض کے علاج اور ان سے بچاؤ کے لیے انگور مفید ہیں۔

اچھے انگور کی پہچان

ایسے انگوروں کا انتخاب کریں جو نمائت ہوں۔ ان کی اسکن پر جھریاں یا ڈھیلا پن نہ ہو۔ کھانے سے پہلے دھو کر رکھ دینے سے ان کے گلنے کا احتمال رہتا ہے۔ انہیں کھانے کا بہترین طریقہ تو یہ ہے کہ فریش اور بطور پھل کھائیں۔ ان کا جوس، کاک ٹیل، سیلڈ، جیم اور ڈیزنس بنائے جاسکتے ہیں۔ بطور اسٹیک ان پر تھوڑا سا شہد ڈال لیں تو مزہ دو بالا ہو جائے گا۔

وزن کم کریں

انگور میں ایسے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو وزن کم کرنے میں معاون ہیں۔ یہ اجزاء خلیات کی چربی جمع کرنے کی صلاحیت کو کسی حد تک کم کر دیتے ہیں۔ وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد کو چاہیے کہ انگور کھائیں اور



اس کا جوس پیئیں۔

دل کا محافظ

انگور کے Resveratrol supplements کی مدد سے خون تیزی سے رگوں میں بہتا ہے۔ اس سے بلند ویسلز کی والز کا ڈائنامیٹر بھی بڑھتا ہے۔ خون اور آکسیجن تمام سیلز تک برابر پہنچتی ہے۔ ہارٹ ایک کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور خون جمتا بھی نہیں۔

دمہ کے مریضوں کے لیے مفید

انگور دمہ کے شکار مریضوں کے لیے بھی مفید ہیں۔ انگوروں میں موجود پانی پیچھے پھڑوں کو نرم رکھتا اور خشکی سے بچاتا ہے۔

اینٹی کینسر

انگوروں میں ایسے طاقت ور اینٹی آکسیڈنٹس موجود ہوتے ہیں جو کینسر کی مختلف اقسام کے علاج اور روک تھام کے لیے موثر ہیں۔ انگوروں اور ان کے چھلکوں سے ایسی کئی ادویات بھی بنائی جاتی ہیں جو کینسر کے علاج میں معاون ثابت ہوں۔ خاص طور پر بریسٹ کینسر کی صورت میں انگوروں کا استعمال شفا کی خصوصیات رکھتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مبتلا لوگوں کے لیے انگور کھانا بہت مفید ہے۔ انگور میں پوٹاشیم وافر پایا جاتا ہے جو سوڈیم کے منفی اثرات کو زائل کرنے میں معاون ہے۔ جسم میں پوٹاشیم کی ضروریات پوری ہو رہی ہوں تو کئی طرح کی بیماریوں کے باعث موت واقع ہونے کے امکانات 20 فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔

قبض کشا

انگور پانی سے بھر پور پھل ہے۔ لہذا یہ جسم کو ہائڈریٹ رکھتا ہے۔ اس میں فائبر، شوگر اور آرکینک ایسڈ بھی موجود ہیں جو قبض دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ تاہم اگر آپ ڈائریٹریا کا شکار ہیں تو اس صورت میں انگور نہ کھائیں۔



Grilling



پاکستان سوسائٹی

حرارت و ایک خاص پوائنٹ پر سیٹ کیا جاسکتا ہے۔ اس کی صفائی کرنی ہوتو گرم پانی میں جھگو یا دو تولیا استعمال کریں۔ اسے کم درجہ حرارت پر رکھنا ذرا مشکل کام ہے۔ درجہ حرارت کم کرنے کے لیے پانی کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ الیکٹریک گرل کی نسبت گیس گرل زیادہ اقسام میں دستیاب ہوتی ہے۔

گرلنگ کوکنگ کی ایک عام استعمال گرم ہے۔ یہ کھانا پکانے کا ایسا انداز ہے جس میں کھانا براہ راست حرارت "Direct Dry Heat" پر پڑایا جاتا ہے۔ عام طور پر گرلنگ کے لیے چارکول، الیکٹریک اور گیس گرل استعمال کی جاتی ہے۔ اس طریقے سے اجزاء ختم و صاف گوشت جلدی گل جاتا ہے۔ ان گرلز کے ساتھ ہیٹر، سوکر، کنکس اور ہرنرز وغیرہ دستیاب ہوتے ہیں۔ براہ راست حرارت پر پکانے سے کھانے کی خوشبو اور ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ اس میں آئل کم سے کم استعمال ہوتا ہے، اس لیے یہ کھانا پکانے کا محفوظ اور صحت مندانہ طریقہ ہے۔

گرل کا انتخاب

گیس گرل رکھنے کے لیے زیادہ اور کھلی جگہ درکار ہوتی ہے، جہاں دیگر سامان بھی نہ پڑا ہو۔ جب کہ الیکٹریک گرل رکھنے کے لیے آپ



کچن شیف استعمال رستہ ہیں۔ اگر آپ ذائقے کے بارے میں بہت محتاط ہیں تو الیکٹریک گرل استعمال نہ کریں۔ ذائقے کے لیے چارکول گرل بہتر ہیں۔ اس کے علاوہ گیس گرل میں بھی الیکٹریک گرل کی نسبت کھانا مزے دار بنتا ہے۔

کیا گرلنگ کوکنگ کا بہترین طریقہ ہے؟

اس ضمن میں یاد رکھیں کہ فرائنک کے لیے گھی اور آئل کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بیکنگ میں بھی کسی حد تک چکنائی درکار ہوتی ہے۔ ان کے برعکس گرلنگ کا طریقہ کار چکنائی سے محفوظ ہے۔ اس میں آئل کم سے کم استعمال ہوتا ہے۔ تاہم گرلنگ میں اس بات کا خیال رکھیں کہ زیادہ دیر براہ راست حرارت پر پکانے سے پروٹین اور وٹامنز جٹے اور قدرتی پانی خشک ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔ لہذا مناسب وقت تک پکائیں۔ اس کا انحصار اس بات پر بھی ہے کہ آپ کیا پکانا چاہ رہی ہیں۔ کچھا شیا، بیکنگ کے ذریعے زیادہ اچھی تیار ہوتی ہیں جب کہ کچھ کے لیے گرلنگ کا طریقہ کار بہترین ہے۔

الیکٹریک گرل

الیکٹریک گرل زیادہ جگہ نہیں لیتی۔ اس میں کھانا پکانا بھی بہت سہل ہے۔ اس میں ایک وقت میں 6-12 لوگوں کا کھانا باسانی تیار کیا جاسکتا ہے۔ آؤٹ ڈور گرلنگ کے لیے اس میں زیادہ سے زیادہ 15-12 لوگوں کے لیے کھانا تیار کیا جاسکتا ہے۔ زمانہ حاضہ میں

براٹنگ

الیکٹریک گرل میں اوپر اور نیچے دونوں طرف سے حرارت دینے کا اہتمام ہوتا ہے۔ اوپر سے حرارت دے کر کھانا پکایا جائے تو اس طریقہ کار کو "براٹنگ" کہا جاتا ہے۔ براٹنگ کے لیے جو چین استعمال کیا جاتا ہے وہ براٹنگ چین کہلاتا ہے۔ اس میں حرارت تھوڑی ریڈی ایشن سے ذریعے ٹرانسمی ہوتی ہے۔ درجہ حرارت تقریباً 260°C (500°F) تک استعمال کیا جاتا ہے۔

باربی کیو کے لیے چارکول گرل بہترین طریقہ ہے۔ سزیوں، فیش، چکن، بیف، ٹن اور پھولوں وغیرہ کو ان کے مطلوبہ درجہ حرارت پر گرل کیا جاسکتا ہے۔

آؤٹ ڈور گرلنگ

آؤٹ ڈور گرلنگ کے لیے چارکول گرل استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی بہترین بات یہ ہے کہ اسے باسانی کھر سے باہر بھی اٹھا کر لے جایا جاسکتا ہے۔ پک تک اور فنکشنز کے مواقع پر آؤٹ ڈور گرلنگ آسان اور سہل طریقہ ہے۔ "باربی کیو" کے لیے بھی چارکول گرل ہی بہترین طریقہ قرار دی جاتی ہے۔

ان ڈور گرلنگ

کھر میں اور بہت سے ریسٹورانز میں ان ڈور گرلنگ بھی کی جاتی ہے۔ اس کے لیے چارکول، الیکٹریک اور گیس گرل میں سے کسی کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

گیس گرل

یہ نیچرل گیس کے ذریعے جلائی جاتی ہے۔ اسے کھلی جگہ پر رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ آگ کی آتش گیس کے ذریعے آگ نہ پکڑ سکے۔ مکمل اسٹیٹ سے لے کر ریسٹورانز میں ایسی گرلز بھی استعمال ہوتی ہیں جن پر سو لوگوں کے قریب کھانا تیار کیا جاسکتا ہے۔ الیکٹریک گرل کی نسبت گیس گرل میں تیار کیا گیا کھانا ذائقے دار ہوتا ہے۔ گیس گرل میں درجہ





Kitchen Remedies

توانائی بحال رکھنے والی غذائیں

موجودہ بات کر رہے ہیں۔ اسی لاپرواہی میں اکثر ہم لوگوں کا دل دکھا دیتے اور ان کے اعتماد کو ٹھیس بھی پہنچاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ کام کاج کے دوران بعض اوقات موڈ چڑا سا ہو جاتا ہے۔ ایسا کام کی زیادتی یا ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کی دوسری وجہ کھانے پینے میں بے احتیاطی ہے۔ جی ہاں۔ آپ مائیں یا نہ مائیں لیکن آپ جو کچھ کھاتے پیتے ہیں، وہ آپ کی جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے۔ بازاری کھانا، فاسٹ فوڈ اور تیز مصالحے دار کھانے عموماً مزاج پر منفی اثرات ڈالتے ہیں۔ اس لیے یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کیا کھانے جارہے ہیں۔ ہشاش بشاش رہنے کے لیے ناشتے میں ایسی فوڈ استعمال کریں جو دن بھر آپ کے مزاج کو خوشگوار رکھے۔ ایسی کون سی فوڈز ہیں جو آپ کے مزاج پر اثر انداز ہو کر آپ کو ذہنی پریشانی سے بچا سکتی ہیں، آئیے جانتے ہیں۔

”آپ جو کچھ کھاتے پیتے ہیں وہ جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت پر بھی اثر انداز ہوتا ہے“

انٹرویو یا ٹیسٹ وغیرہ سے قبل اگر آپ گھبراہٹ یا پریشانی کا شکار ہیں تو چاکلیٹ کھانے سے خاصا بہتر محسوس کریں گے۔

ٹیس

گری دار خشک میوہ جات بھی موڈ بہتر بنانے میں مددگار ہیں۔ جب کبھی بھوک یا ٹینشن محسوس کریں تو تھوڑے سے بادام یا کاجو وغیرہ کھائیں۔ یہ تاثیر میں چونکہ گرم ہیں اس لیے زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔

کافی

لچ سے قبل ایک یا دو کپ کافی پینا بہت مفید ہے۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ کیفین اور انسانی مزاج کا براہ راست تعلق ہے۔ اسپریو Espresso (تیز کافی) پینے سے زیادہ فائدے کی توقع ہوتی ہے۔

بغیر چکنائی کے دودھ

مزاج اچھا کرنے کا سب سے بہتر ذریعہ دودھ ہے۔ دودھ کو اپنی غذائی ضروریات کا لازمی حصہ بنائیں۔ اس میں موجود کلسیم، پروٹین اور دیگر غذائی اجزاء سے نہ صرف ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں بلکہ ذہنی سکون اور ٹینشن سے نجات بھی حاصل ہوتی ہے۔

گریپ جوس

اس سے دل مضبوط اور سڑوک کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ یہ مزاج سے تندگی اور پریشانی ختم کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق دماغ کی کمزوری کے لیے یہ تیر بہدف نسخہ ہے۔ تاہم اس کا خالص جوس بغیر چینی یا اچھلکے ڈالے استعمال کریں۔

پھل

ناشپاتی، کیلا، انگور وغیرہ ایسے پھل ہیں جو فوری توانائی بحال کرنے اور تھکن دور کرنے میں مددگار ہیں۔ ناشپاتی اور انگور کا جوس انرجی بوسٹر کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔ ان میں موجود قدرتی پانی اور غذائی اجزاء ذہن اور مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔

ناشتا ضرور کریں

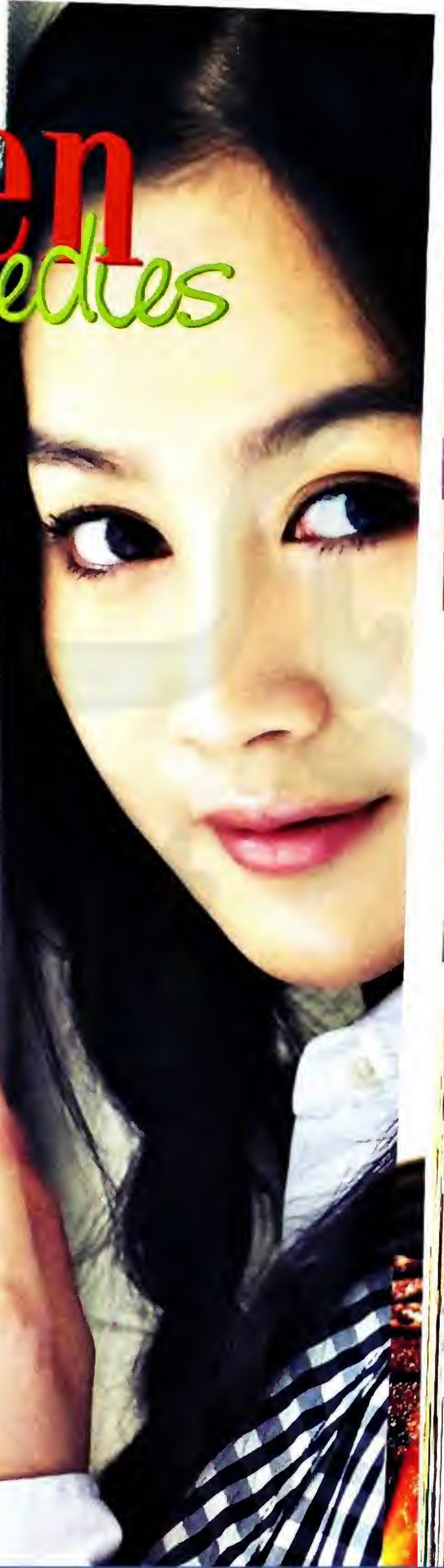
وہ لوگ جو ناشتا نہیں کرتے، ناشتا کرنے والے افراد کی نسبت زیادہ پریشانی اور تھکاوٹ کا شکار رہتے ہیں۔ ناشتے میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، فائبر، کلسیم اور انرجی سے بھرپور غذا لیں۔ نہار منہ باسانی جتنا پانی پی سکتے ہیں، ضرور پیئیں۔

پاپ کارن

پاپ کارن بازار میں عام دستیاب ہوتے ہیں۔ انھیں کھانے سے انرجی لیول تیزی سے بڑھتا ہے۔ ان میں مزید پروٹین شامل کرنا چاہیں تو بادام وغیرہ بھی شامل کر سکتے ہیں۔ اگر ان میں تھوڑی سی میٹھی چاکلیٹ بھی ڈال لیں تو مزید ذائقے دار اور فائدہ مند ہو سکتے ہیں۔ آفس میں کام کے دوران انھیں اسٹیک کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

چاکلیٹ

ملک چاکلیٹ کی بجائے گاڑھی چاکلیٹ استعمال کریں کیوں کہ اس میں 70 فی صد کوکوا پاؤڈر ہوتا ہے جس کی تھوڑی سی مقدار چند منٹوں میں آپ کا موڈ اچھا کر سکتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ چاکلیٹ دماغ کے خلیوں کی حفاظت اور درست کام کرنے میں خاصی مددگار ہے۔





Italian

cuisine

Love at First Taste

سیر و سیاحت

کی غرض سے کسی بھی ملک جانے کے بارے میں سوچیں تو "Boot Shaped" اٹلی کا نام سرفہرست ہوتا ہے۔ اٹلی کا نام لیتے ہی ذہن میں جو الفاظ آتے ہیں وہ فوڈ، فیشن اور آرٹ ہیں۔ ساؤتھ یورپ میں واقع یہ ملک سیاحوں کا پسندیدہ ملک ہے۔ وینس کے وائر لینڈ، پوینٹی کی تاریخی عمارات، نئے فیشن اور آرٹ سے مزین شاپنگ سنٹر اٹلی کی شان ہیں۔ دنیا کے دو عجائبات Roman Colosseum اور Leaning Tower of Pisa اٹلی میں موجود ہیں۔ اگر ہم اٹلی کے عجائبات کی بات کریں تو اٹالین فوڈ ان میں سے ایک ہے۔ اٹالین کھانے اپنے منفرد اجزاء اور لذت کے باعث دنیا بھر میں نہایت تیزی سے مقبول ہو رہے ہیں۔ ان کھانوں کے مختلف اسٹائلز میں سیسیلیئن (Sicilian)، ٹوسکن (Tuscan)، رومن (Roman) اور سارڈینیئن (Sardinian) قابل ذکر ہیں۔

اٹلی میں کھانے سے پہلے اسٹارٹر لیا جاتا ہے جسے مقامی زبان میں antipasto کہتے ہیں جب کہ مین کورس دو حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اسٹارٹر میں سبزیوں،

اولیوز اور prosciutto یعنی مصالحہ دار گوشت کھایا جاتا ہے۔ مین کورس کے پہلے حصے میں پاستا جب کہ دوسرے میں بیف، مٹن اور چھلکی وغیرہ کھائی جاتی ہے۔ اٹالین کھانوں میں مکھن اور زیتون کا تیل بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ میکرو نیوز اور ٹماٹو سوس کے علاوہ چاول اور سبزیوں سے تیار کی جانے والی ڈش Risotto خاصی مقبول ہے۔ پیزا (pizza) ہر چھوٹے بڑے کی اولین پسند ہے۔ اطالوی لوگ نہایت خوش خوراک ہونے کے سبب مزے دار اور انوکھے پکوانوں کے علاوہ مختلف النوع مشروبات کے بھی انتہائی شوقین ہیں۔ سوپ اور سوس کا استعمال بھی عام ہے۔ ڈیزرٹس کے حوالے سے یہاں پھلوں کے علاوہ سپومونی کیک، رم کیک، چیز کیک سمیت کئی اقسام کے کیک بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ اٹالین کھانے کم سے کم اجزاء استعمال کرتے ہوئے تیار کیے جاتے ہیں، اس لیے اپنی سادگی میں مشہور ہیں۔ نسل در نسل منتقل ہونے والے روایتی کھانے تہواروں کی شان اور مل بیٹھنے کا ذریعہ ہیں۔ ہر بڑے مصالحہ جات، چیز، اولیوز، ایسے اجزاء ہیں جو پاستا، پیزا اور کئی طرح کے کھانے بنانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ روزمرہ معمول میں کھائے اور پکائے جانے والے کھانے درج ذیل ہیں۔

پاستا

اٹلی میں پاستا روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ چیز، لہسن، شملہ مرچ، اولیوز، گوشت، موی پھل اور سبزیوں بھی پاستا میں ڈالی جاتی ہیں۔ سوس کے بغیر اٹالین پاستا کا تصور اور تصور ہے۔

سی فوڈ

دوسری پسندیدہ چیز سی فوڈ ہے۔ سی فوڈ نہ صرف شوق سے کھائی جاتی ہے بلکہ اسے پکانے کے لیے نت نئے طریقے بھی دریافت کیے

اٹالین لوگ کھانے سے محبت کرتے ہیں۔ کھانا محض کھانا نہیں بلکہ طرز زندگی کا ترجمان ہے

جاتے ہیں۔ سارڈائن، سول، یونا اور ایل مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے۔

سبزیوں، پھل

سبزیوں میں ٹماٹر، لہسن، پیاز، بیکن، شروم، گوبھی، زوکینی، پالک اور بروکلی پسندیدہ ہیں۔ سبزیوں کی تازگی کا بہت خیال رکھا جاتا ہے۔ پھلوں میں انگور، بیریز، سٹرس، فرنیس، انجیر، ناشپاتی، سیب اور آلو بخارا رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔

اولیو آئل

کھانا پکانے کے لیے اولیو آئل استعمال کیا جاتا ہے۔

سیلڈز، ڈریسنگ، ٹاپنگ وغیرہ میں اولیوز لازمی جزو ہیں۔

پولسٹری

سی فوڈ کے علاوہ چکن شوق سے کھایا جاتا ہے۔ انڈے بھی کئی ریسیپز میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

چیز

چیز روزمرہ غذا کا حصہ ہے۔ چیدر، چیز، پارمین چیز اور ریکوٹا چیز وغیرہ زیادہ مقبول ہیں۔ پیزا، پاستا اور کئی اشیاء کی ٹاپنگ کے لیے چیز استعمال ہوتی ہے۔

سیزنگ

سیزنگ میں لیمن جوس، اولیو آئل کے ساتھ نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانا پک جانے کے بعد ان اجزاء سے سیزنگ کی جاتی ہے۔

مناسٹ فوڈ

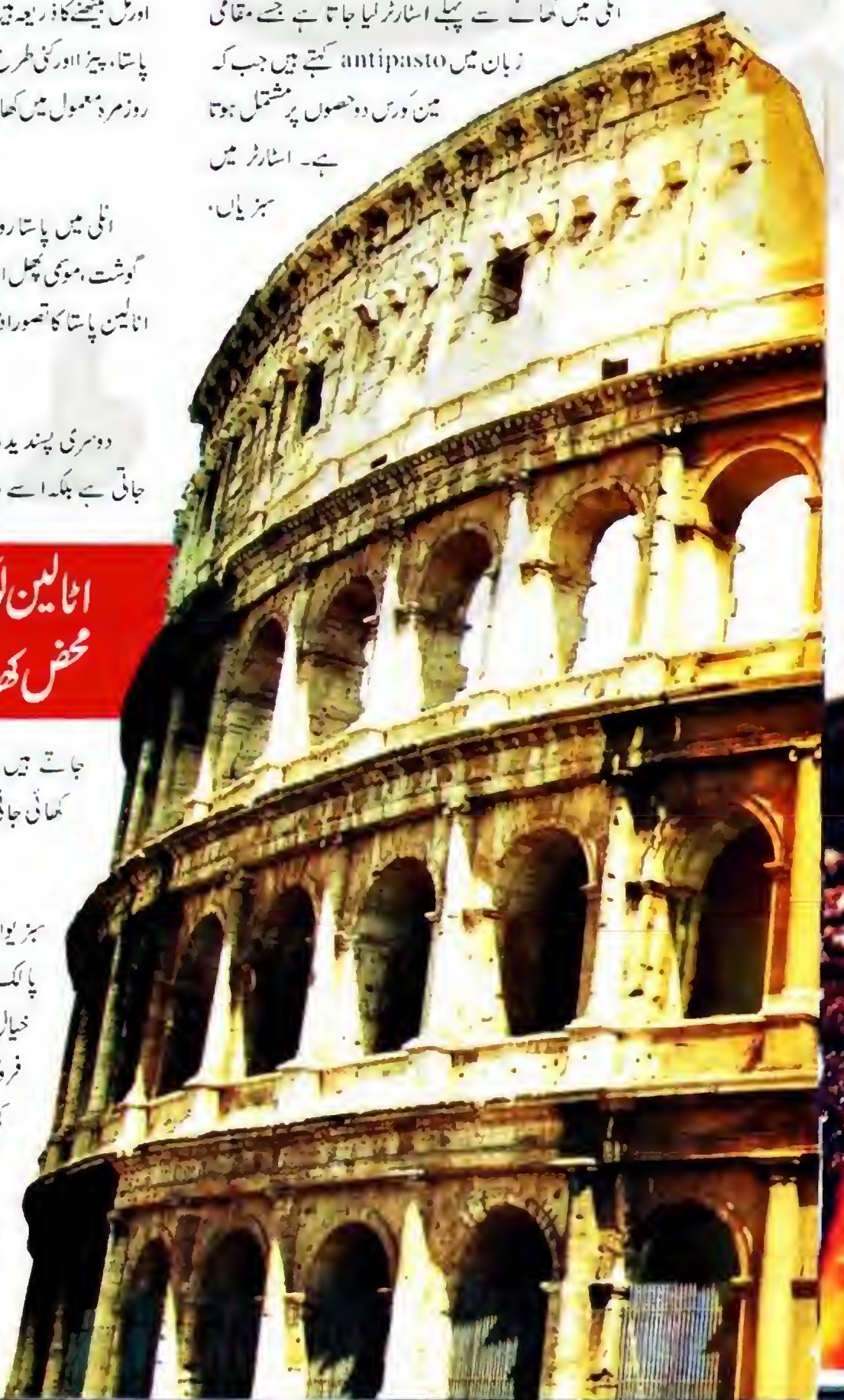
ریستوران فوڈ اور فاسٹ فوڈ بھی اٹالین فوڈ کا خاصہ ہیں۔ اٹالین لوگ کھانے سے محبت کرتے ہیں۔ کھانا محض کھانا نہیں بلکہ طرز زندگی کا ترجمان ہے۔ مختلف ریستورانز میں آپ مختلف ذائقوں سے متعارف ہو سکتے ہیں۔ کھانے کا اصل مزہ لینا، تو شہر و دم کا وزٹ ضرور کریں۔ وہاں کے ریستورانز میں ہر طرح کا کھانا دستیاب ہوگا۔ ریستورانز میں فریش



اور تازہ کھانا دستیاب ہوتا ہے۔ تاہم سیاحوں کی بھیڑ ہر وقت موجود رہتی ہے، اس لیے یہ کھانا مہنگا بھی پڑ سکتا ہے۔

ٹیسٹ میوز

اٹلی میں ہاتھ سے کھانا پسند نہیں کیا جاتا، اس لیے چیچ اور کانوں کا استعمال عام ہے۔ کھانے کے دوران ڈانٹنگ ٹیبل سے اٹھنا یا اس پر ہاتھ رکھ کر بیٹھنا آداب کی خلاف ورزی کے زمرے میں آتا ہے۔ اگر کوئی شخص کھانا کھا کر چیچ اور کان اپنی دائیں سائید پر رکھ دے تو اس کا مطلب ہے کہ اُسے مزید طلب نہیں۔ اسی طرح اگر کسی کا گلاس بھرا ہوا ہے تو یہ اس بات کی نشانی ہے کہ مزید ڈرنکس درکار نہیں ہیں۔



Colour is your Style



رنگ انسان کی زندگی، مزاج اور طبیعت و شخصیت پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ رنگوں کے بغیر زندگی ادھوری اور پھینکی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بہت سے لوگ رنگوں کی حقیقت اور ان کے اثرات کی اہمیت سے ناواقف رہتے ہیں جب کہ ان کے ذریعے بہت سے مسائل کا حل اور بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ تمام رنگوں کی اپنی اہمیت اور اثرات ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق نیا رنگ تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں مددگار ہے۔ سرخ رنگ کسی بات پر فوکس قائم رکھنے اور یادداشت بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فاسٹ فوڈ



پوائنٹس اور ریسٹورانز میں زیادہ تر سرخ اور پیلا رنگ استعمال کیا جاتا ہے کیوں کہ ان سے بھوک بڑھتی ہے۔ انہی خوبصورت رنگوں میں ایک رنگ "سبز" بھی ہے جسے توازن، تازگی اور امن کی علامت گردانا جاتا ہے۔ یہ قدرتی مناظر، حسن و دلکشی، اچھی قسمت اور صحت کا بھی ترجمان ہے۔ مطالعہ کرتے وقت اگر آپ گرین کالر کی شیٹ بچھالیں یا کسی ایسے کمرے میں اسٹڈی کریں جہاں گرین پینٹ کیا گیا ہو تو اس سے پڑھنے کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔

سبز رنگ چونکہ زرخیزی کی علامت ہے، اس لیے عرصہ دراز تک شادی بیاہوں کے مواقع پر بھی پہنا جاتا رہا۔ یہ چونکہ تسلی اور اطمینان کے جذبات کو ابھارتا ہے اس لیے اکثر ممالک میں ویننگ روم میں سبز رنگ و روغن کیا جاتا ہے۔ تاہم یہ بھی یاد رہے کہ یہ حسد اور جھلسی کے جذبات کی عکاسی بھی کرتا ہے۔ ہوم ڈیکور خاص کر کچن ایسریز کے لیے سبز رنگ خاصا بھلا معلوم ہوتا ہے۔

an Inspiration

Roohi Khan

روحی خان کینیا سے پاکستان آئیں۔ اپنی ازدواجی زندگی کے ساتھ ساتھ انھوں نے اپنی پروفیشنل لائف کا آغاز کوکنگ سکھانے کی ہیں۔ ان کے کوکنگ شوز مصالحتی وی اور اے پلس پر شوق سے دیکھے جاتے رہے ہیں۔ گھراور پروفیشن کو ساتھ ساتھ چلانے میں کامیابی کا ٹراپ ان سے کی گئی گفتگو میں سیکھ سکتی ہیں۔ ان کی باتیں یقیناً روزمرہ زندگی میں خواتین کے لیے معاون ثابت ہوں گی۔

شیف ایچیل: اپنے بارے میں کچھ بتائیں؟
روحی خان: میں کینیا سے پاکستان آئی ہوں۔ یہاں میرا سسرال ہے۔ گریجویشن کے بعد میں نے کوکنگ کورس کیے۔ ابھی کوکنگ کی کلاسز کروا رہی ہوں۔
شیف ایچیل: پاکستان آنا کیسا لگا؟
روحی خان: جب پاکستان آئی تو دل نہیں لگتا تھا۔ وقت کے ساتھ ساتھ سب کچھ اچھا لگنے لگا۔ اب کینیا جانے کو دل نہیں کرتا۔
شیف ایچیل: شیف بننے کا شوق کیسے ہوا؟
روحی خان: کوکنگ کرنا میرا شوق تھا۔ شوق میں مہارت

پہلے خواتین کے پاس ملازمت کی آپشن یا چوائس ہوتی تھی، اب یہ ان کی مجبوری ہے

شیف ایچیل: آپ کے شوہر آپ کو اسپورٹ کرتے ہیں؟
روحی خان: جی بالکل! ان کی طرف سے کبھی کوئی مسئلہ درپیش نہیں آیا۔
شیف ایچیل: خواتین کے لیے کوکنگ سیکھنا کس حد تک ضروری ہے؟

روحی خان: یہ بہت ضروری چیز ہے۔ کھانا چونکہ ایک بنیادی ضرورت ہے تو کوشش کریں کہ اس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے آپ کو کسی کی محتاجی نہ ہو۔ خاص طور پر مہنگائی کے اس دور میں بہت سے گھرانے لگے افورڈ نہیں کر سکتے۔ اس لیے ضروری ہے کہ آپ کو کوکنگ آتی ہو۔
شیف ایچیل: پاکستان اور کینیا میں کھانے پینے کی عادات میں کیا فرق دیکھتی ہیں؟

روحی خان: کینیا میں گھر میں کھانا بنانے کی روایت بہت مضبوط ہے۔ باہر کھانا کھانے کا مقصد صرف آؤٹنگ ہے۔ پاکستان میں آج کل باہر سے کھانا کھانے کا رجحان زور پکڑ رہا ہے۔ کینیا میں ہر کام کے لیے ملازم رکھے جاسکتے ہیں لیکن کھانا پکانے کا کام خواتین خود سرانجام دیتی ہیں۔
شیف ایچیل: اپنے ہاتھ سے کھانا پکانے میں آپ کو کیا مصلحت دکھائی دیتی ہے؟

حاصل ہوگئی تو پروفیشن بن گیا۔ میرے ہاتھ کا بنا کھانا لوگوں کو پسند آتا تھا۔ اس سے مجھے انپریشن ملی۔ میں نے بہت سے کوکنگ کورسز کیے جن کے ذریعے میرے اندر شیف بننے کا اعتماد پیدا ہوا۔

شیف ایچیل: آپ کوکنگ کلاسز بھی کرواتے ہیں۔ ان کے بارے میں کچھ بتائیں؟

روحی خان: میں ہفتہ وار کورسز کرواتے ہوں۔ ہر سیشن میں 10-15 اسٹوڈنٹس ہوتے ہیں اور ہر کورس 4 دن کا ہوتا ہے۔

شیف ایچیل: آپ کے کوکنگ بیزنس کا نام کیا ہے؟

روحی خان: "Cook'n' Eat Cooking Classes"۔ اس بارے میں مزید جاننے کے لیے فیس

خواتین کی ملازمت نہ بھی کریں تو ان کے پاس کوئی ہنر ضرور ہونا چاہیے



موسم سرما میں ہماری جلد خصوصی توجہ چاہتی ہے۔ سب سے بڑا مسئلہ خشکی کا ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہاتھ، پاؤں اور چہرے کی جلد روکھی دکھائی دیتی ہے۔ ماہر امراض جلد کے مطابق موسم سرما میں مونچر انزرا کا استعمال جلد کو خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ وہ خواتین جن کی جلد نارمل ہے انہیں دن میں کم از کم دو مرتبہ (نہانے کے بعد اور رات کو سوتے وقت) مونچر انزرا کا استعمال کرنا چاہیے جبکہ خشک جلد کی حامل خواتین متعدد بار مونچر انزرا استعمال کریں۔

پانی اور صابن کے استعمال سے جلد کی چکنائی عارضی طور پر صاف ہو جاتی ہے۔ یہ چکنائی جلد کی صفائی کرتی ہے۔ جس طرح لکڑی کے فرنیچر کی پالش اسے داغ دھبوں اور کیمیائی اجزاء سے بچاتی ہے، اسی طرح چکنائی جلد کو منفی اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس لیے زیادہ مرتبہ صابن کا استعمال نہ کریں۔ مونچر انزرا کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ مونچر انزرا رکھ اور پر فیوم فری ہو۔ یہ جلد پر کم از کم 6-8 گھنٹے اثر کرتا ہے۔ بچوں کی جلد پر بھی موسم سرما میں مونچر انزرا کا استعمال بار بار کرنا چاہیے کیوں کہ ان کی جلد پر موسم کے اثرات جلدی اور زیادہ ظاہر ہوتے ہیں۔ موسم سرما میں ملبوسات کا انتخاب کرتے

سردیوں میں پانی پینے کا معمول وہی ہونا چاہیے جو گرمیوں میں ہوتا ہے

اورانی کپڑے سے الہجی ہو جاتی ہے۔ وہ لوگ جو ہیٹر یا گرم پانی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، انہیں بھی زیادہ خشکی کی شکایت ہو سکتی ہے کیوں کہ یہ دونوں چیزیں جلد کی چکنائی کم کر دیتی ہیں۔

موسم سرما میں میڈی کیلنڈ صابن کا استعمال بھی کم کرنا چاہیے کیوں کہ ان میں موجود کیمیائی اجزاء جلد پر منفی اثرات مرتب کر سکتے ہیں۔ موسم سرما میں تیز رنگوں والے پھل اور سبزیوں کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ سردیوں میں پانی پینے کا معمول وہی ہونا چاہیے جو گرمیوں میں ہوتا ہے۔ یعنی دن میں کم از کم 8-10 گلاس پانی پینا چاہیے۔

پانی جلد کو خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ اسی طرح پیروں کے تلووں اور ایڑیوں کی حفاظت کے لیے موسم سرما میں مونچر انزرا یا پیٹرو لیم جیلی کا استعمال کرنا چاہیے۔ بہت زیادہ خشک جلد والی خواتین موسم سرما میں کولڈ کریم، پیٹرو لیم جیلی کا استعمال بھی زیادہ کریں۔

زیتون کا تیل، عرق گلاب اور لیموں کا عرق استعمال کرنے سے خشکی ختم ہو جاتی ہے۔ اس موسم میں سنگتروں، انگور اور پانی سے بھرپور پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بھی زیادہ کریں۔



رُوحی خان: لوگ کہتے ہیں کہ مرد کے دل کا راستا پیٹ سے ہو کر گزرتا ہے لیکن میرا یہ ماننا ہے کہ ہر انسان کے دل کا راستا اس کے پیٹ سے ہو کر گزرتا ہے۔ جب آپ خود کھانا پکائیں تو آپ کے ہاتھوں سے ایسے انعام کھانے میں کس ہو جاتے ہیں جن سے آپس میں محبت پروان چڑھتی ہے۔

شیف اسٹیل: آپ کے خیال میں ملازمت کرنا خواتین کے لیے کس حد تک ضروری ہے؟

رُوحی خان: مہنگائی کے اس دور میں خواتین کے لیے ملازمت کرنا بہت ضروری ہو گیا ہے۔ پہلے خواتین کے پاس ملازمت کی آپشن یا چوائس ہوتی تھی، اب یہ ان کی مجبوری ہے۔

شیف اسٹیل: ہمارے ہاں کچھ خاندانی نظام عورتوں کی ملازمت کے خلاف بھی ہیں۔

رُوحی خان: اس معاملے میں انسان کی سوچ میں چلک ہوئی چاہیے۔ گھر میں رہ کر بھی کام کیا جاسکتا ہے۔ خواتین ملازمت نہ بھی کریں تو ان کے پاس کوئی ہنر ضرور ہونا چاہیے۔

شیف اسٹیل: گھر کے کھانے کو باہر کے کھانے سے کیسے کپیئر کریں گی؟

رُوحی خان: باہر کھانا کھانے کو آؤٹنگ تک محدود رکھیں۔ گھر میں پکانے اور مل کر کھانے سے برکت ہوتی ہے۔ دوسرا بڑا فیکٹر صفائی کا ہے جو باہر کے کھانوں میں نہیں ہے۔

شیف اسٹیل: آپ کی پسندیدہ کوزین؟

رُوحی خان: ہر وہ کوزین جس میں وراثتی ہو۔ پاکستانی دیسی کھانے پسند ہیں۔ کینیا میں بہت سے مذاہب اور ممالک سے تعلق رکھنے والے لوگ رہتے ہیں۔ وہاں کھانوں میں بہت وراثتی دیکھنے میں ملتی ہے۔ اس لیے بھی مجھے ہر طرح کے کھانے پکانے اور کھانے کا شوق ہے۔



شیف اسٹیل: آپ نے ٹیلی ویژن شوز میں بھی کام کیا ہے، یہ تجربہ کیسا رہا؟

رُوحی خان: بہت اچھا رہا۔ میں نے مصالحہ چینل اور اے پلس پر کوکنگ پروگرام کیے۔ پروگرامز کے علاوہ ٹیلی ویژن میں جیوری کے فرائض بھی ادا کیے۔

شیف اسٹیل: آپ کی کوکنگ کلاسز میں خواتین زیادہ تر کس عمر سے تعلق رکھتی ہیں؟



رُوحی خان: میرے پاس 14 سال سے لے کر 70 سال تک کی خواتین آتی ہیں۔ اکثر خواتین شادی کے بعد یا کچھ دن پہلے آتی ہیں۔ کچھ ایسی خواتین بھی ہوتی ہیں جو گھر کی ذمہ داریوں سے فارغ ہو چکی ہوں۔ سیکھنے کے لیے عمر کی قید نہیں۔

شیف اسٹیل: مستقبل کی کیا پلاننگ ہے؟

رُوحی خان: میں کتاب لکھنا چاہوں گی اور اپنے کام کو مزید فروغ دوں گی تاکہ زیادہ سے زیادہ خواتین کو کوکنگ میں مہارت حاصل کر سکیں۔



Time Management

ہر کام وقت پر سرانجام دینے کے لیے پلاننگ اور وقت کی اہمیت کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ وقت پر کام نہ کیا جائے تو نہ صرف وہ التوا کا شکار ہو جاتا ہے بلکہ اس کی وجہ سے دیگر کام بھی تاخیر سے سرانجام پاتے ہیں۔ تاخیر اور التوا کی کوفت سے بچنے کے لیے چند تدابیر درج ذیل ہیں۔

اپنے روزمرہ کاموں کے لیے ایک ڈائری بنائیں۔ اس میں تمام ضروری کام نوٹ کریں۔ جو کام مکمل ہو جائے اسے کراس لگا دیں۔

ضروری کاموں کو دوسرے کاموں پر ترجیح دیں۔ ضروری کام نمٹا لینے سے آپ ذہنی سکون محسوس کریں گے۔ ہر ضروری کام کرنے کے لیے ڈیڈ لائن کا تعین اور اسی دورانیے میں کام ختم کرنے کی کوشش کریں۔ اس سے آپ کی کام کرنے کی صلاحیتوں میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہوگا۔

ایسے کام جو ایک دوسرے سے تعلق رکھتے ہوں، اکٹھے سرانجام دیں۔ کچن کا کام ایک وقت میں کریں۔ بازار جا کر کرنے والے کام ایک ہی مرتبہ نمٹالیں۔ ہر کام مکمل کرنے کے بعد خود کو ایک تھک دیں کہ آپ نے اپنا ٹارگٹ حاصل کر لیا ہے۔



یہ بیڈروم دور حاضر کے فرنیچر اور Vintage فرنیچر کا بہترین امتزاج ہے۔ فرنیچر کی کرو ڈیزائننگ (Curve Designing)، رنگوں کا حسین امتزاج، نفیس کندہ کاری اور گل کاری دیکھنے والے کو مسحور کر دیتی ہے۔ وال پیپٹ اور دیگر ڈیکوریشن بھی فرنیچر کے مزاج کو مد نظر رکھتے ہوئے کی گئی ہے۔ غیر ضروری ڈیکوریشن اور اشیاء سے کمرے کو مزین کرنے سے گریز کیا گیا ہے۔ آرام اور ضرورت کے لحاظ سے یہ بیڈ پیٹ بہترین ہے۔

ہوم ڈیکور کا تصور وقت حاضر میں بہت اہمیت اختیار کر چکا ہے۔ گھر کی آرائش و زیبائش کے لیے جہاں نت نئے آئیڈیاز دریافت ہو چکے ہیں وہاں کچھ پرانی اشیاء اور ڈیکوریشن اسٹائلز بھی گھر کی خوبصورتی میں کلاسیک اور منفرد پن پیدا کر دیتے ہیں۔ ہوم ڈیکور میں فرنیچر کو بنیادی اہمیت حاصل ہے۔ اس سے نہ صرف گھر کی خوبصورتی اور کشش میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ یہ کئی طرح کی ضروریات بھی پوری کرتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بھاری بھر کم فرنیچر کی جگہ ہلکے ہلکے اور سادہ فرنیچر نے لے لی ہے۔ تاہم کلاسیک اور Antique ڈیزائن کا فرنیچر ابھی بھی پسند کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر بیڈروم اور



ڈرائنگ روم میں اچھے اور قیمتی فرنیچر کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ فرنیچر کی خوبصورتی میں ضروری امر یہ بھی ہے کہ اسے اس کی اصل جگہ پر سلیقے سے رکھا جائے۔ بعض اوقات غلط جگہ پر رکھی گئی ایک خوب صورت چیز اپنی کشش کھو بیٹھتی ہے۔ کمروں یا بالز میں بہت زیادہ بھی فرنیچر کا ڈھیر نہ لگائیں۔ اس سے جگہ تنگ اور خوبصورتی ماند پڑ جائے گی۔ سلیقے سے رکھا گیا فرنیچر چھوٹے کمروں میں بھی کشادگی کا تاثر دیتا ہے۔ نئے فرنیچر کا انتخاب کرتے ہوئے اکثر گھر میں پہلے سے موجود پرانے فرنیچر کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ ضروری نہیں کہ پہلے سے موجود فرنیچر نئے خریدے گئے فرنیچر سے کسی طور اچھا نہ ہو۔ محض نئے ڈیزائن کو دیکھتے ہوئے فرنیچر تبدیل نہ کریں۔ بعض اوقات ہماری دادی اور نانی کے زمانے کا فرنیچر بھی ایسا عمدہ ہوتا ہے کہ گھر کو چار چاند لگا دیتا ہے۔ یہ نہ صرف عمدہ لکڑی کا بنا ہوا پائیدار اور مضبوط فرنیچر ہوتا ہے بلکہ اس کی اپنی ایک گریس اور نفیس لگ ہوتی ہے جو گھر کو آرائشک ٹچ دیتی ہے۔ فرنیچر کی ویسے تو کئی اقسام ہیں لیکن آرائشک اور امیرانہ لگ دینے کے لیے Vintage Antique Furniture اپنی مثال آپ ہے۔ اس کی پسندیدگی کے مد نظر آج بھی اس ڈیزائن اور اسٹائل میں فرنیچر تیار کیا جاتا ہے۔ اس ڈیزائن کے حامل فرنیچر کے کچھ ڈیزائن پیش خدمت ہیں۔



Rococo Console Table

Golden Rich Oak سے بنایہ خوبصورت فن پارہ
سب کی توجہ کا مرکز بن سکتا ہے۔ اس کی ٹاپ ماربل سے بنائی
گئی ہے۔ اس پر کی گئی کاری اور کندہ کاری اسے دوسری
اشیاء سے ممتاز کرتی ہے۔



Tanner Consale Table

یہ میز نہ صرف مضبوط، پائیدار اور خوبصورت ہے بلکہ بہت کم جگہ گھیرتا
ہے۔ اس میں نیچے سے اوپر سات شیلفس بنی ہوئی ہیں جن میں کتابیں، ڈیکوریشن
پیسز یا دیگر اشیاء رکھ سکتے ہیں۔ دودراز بھی ہیں جن میں اسٹیشنری کا سامان رکھا جاسکتا
ہے۔ یہ ٹیبل اسٹڈی روم اور ہال روم میں رکھنے کے لیے بہترین انتخاب ہے۔



Victorian Chair

وکتورین اسٹائل کی یہ کرسی نہایت آرام دہ ہے۔ مہانگی لکڑی سے بنی یہ
کرسی کافی (coffee) اور نیلے رنگ کے شیز کے حامل فیبرک سے تیار کی
گئی ہے۔ اس پر بیٹھ کر یقیناً آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کا تعلق بھی وکتورین
زمانے کے کسی خاندان سے ضرور رہا ہے۔ پشت اور بازوؤں کے آرام
کے لیے یہ نہایت آرام دہ کرسی ہے۔

Study Desk

انگلش چیسٹ نٹ (English chestnut) اور ریڈ اوک
(Red oak) سے بنایہ میز فرنیچر پالش سے مزین کیا گیا ہے جو
اسے چمک دار اور سحر انگیز بناتی ہے۔ اسٹڈی کے ساتھ ساتھ اس
میں دراز بھی بنائے گئے ہیں جن میں کتابیں، اسٹیشنری اور ضروری
اشیاء رکھی جاسکتی ہیں۔ ضرورت کے ساتھ ساتھ یہ روم کو آرٹسٹک ٹچ
بھی دیتا ہے۔

Victorian Rococo Center Table

ایٹھنک اسٹائل کا یہ خوبصورت ٹیبل دو
کرسیوں کے ہمراہ ہے۔ وڈ اور فیبرک
کے لحاظ سے یہ رنگوں اور ڈیزائن کا بہترین
امتزاج لیے ہوئے ہے۔ ٹیبل پر فریش
فلاور یا آرٹیفیشل پھولوں کے علاوہ کوئی
بھی ڈیکوریشن پس رکھا جاسکتا ہے۔ اس
کی کلاسک لک آپ کے روم اور ہال کو چار
چاند لگا دے گی۔



معاملات رسول ﷺ

اسلام، تلوار اور کردار

مُرب قیوم نظامی

میں جبر و تشدد سے کام نہیں لیں گے اور نہ ہی دہشتی یا انفسیاتی دباؤ ڈالیں گے۔ اپنی انتھک تبلیغ کے بعد اگر وہ اپنی کوشش میں کامیاب نہ ہوں تو صرف یہ کہہ دوں:

”تمہارے لیے تمہارا دین اور میرے لیے میرا دین۔“
”اور کہہ دیجیے یہ حق تمہارے رب کی طرف سے ہے پھر جو چاہے ایمان لائے اور جو چاہے کفر کرے۔“
”دین میں کوئی جبر نہیں ہے۔“ سیدھی راہ میڑھی سے روشن ہو چکی ہے۔ پروفیسر ڈبلیو آر ملند کہتے ہیں:

”اسلام ابتدا ہی سے ایک تبلیغی دین رہا ہے، جس کا مقصد یہ تھا کہ لوگوں کے دلوں کو مسخر کر کے ان کو اپنا حلقہ بگوش بنایا جائے اور اسلامی برادری میں شامل کیا جائے۔ اسلام کا جو طریق کار شروع میں تھا، اسی طریق کار پر وہ اب تک قائم ہے۔“

بھارت کے نامور لیڈر مہاتما گاندھی نے ایک بیان میں تسلیم کیا: ”میں کسی ایسی ہستی کی سوانح کی تلاش میں تھا جس نے بنی نوع انسان کے کروڑوں دلوں پر غیر متاثرہ مشفقانہ قبضہ کر رکھا ہو اور بالآخر میں اس حقیقت کا قائل ہو گیا کہ یہ تلوار نہیں تھی جس نے کارزار حیات

حج کے موقع پر مدینہ سے لوگ مکہ آتے اور آپ ﷺ کے ہاتھ پر بیعت کر کے واپس جاتے۔ حضرت خالدؓ اور عمرؓ بن العاصؓ رضی اللہ عنہما کارانہ طور پر اسلام لائے اور ممتاز صحابہؓ میں شمار ہوئے۔ معرکہ جنین کے موقع پر شیبہ بن ابی طلحہ حضور اکرم ﷺ کے قتل کے ارادے سے آئے مگر حضور اکرم ﷺ کی شخصیت سے متاثر ہو کر ایمان لے آئے۔ جزیرہ نمائے عرب کے سینکڑوں قبائل جنگ لڑے بغیر امن معاہدات کر کے مسلمان ہوئے۔ حضور اکرم ﷺ نے کفار کے خلاف

”اسلام کی تلوار لوہے کی تلوار نہیں۔ یہ تلوار لوگوں کو مارتی نہیں بلکہ انہیں زندگی بخشتی ہے۔“

تلوار اٹھانے کا اس وقت حکم دیا جب کفار مسلمانوں پر حملہ آور ہوئے۔ جنگ بدر، جنگ احد، جنگ خندق دفاعی جنگیں تھیں جن میں محدود تعداد میں شرکاء قتل اور شہید ہوئے۔ آپ ﷺ نے جنگی قیدیوں سے حسن سلوک کی اعلیٰ مثال پیش کی البتہ جب یہودی قبائل معاہدات کے باوجود مسلمانوں کے خلاف سازشوں سے باز نہ آئے اور قریش مکہ کو مسلمانوں کے خلاف اکساتے رہے تو اسلامی ریاست مدینہ کے

مغربی مصنفین جو اسلام کے ابتدائی دور سے پوری طرح آگاہ نہیں تھے، یہ بے بنیاد پروپیگنڈا کرتے رہے کہ اسلام تلوار کے زور پر پھیلا حالانکہ اسلام کی اشاعت کا تعلق حضور اکرم ﷺ کے ذاتی کردار اور اسوۂ حسنہ سے تھا۔ اس پروپیگنڈے کو غیر جانبدار اور غیر متعصب غیر مسلم مصنفین نے بھی مسترد کر دیا۔ احمد ہولٹ (Ahmad Holt) نے تحریر کیا:

”اسلام کی تلوار لوہے کی تلوار نہیں۔ یہ تلوار لوگوں کو مارتی نہیں بلکہ انہیں زندگی بخشتی ہے۔ یہ انسان کو اس بات کی آشنائی بخشتی ہے کہ وہ کیا ہے، کیوں ہے اور اس دنیا میں کیا لینے آیا ہے۔“

حضور اکرم ﷺ نے مکہ فتح کیا مگر کسی کو اسلام قبول کرنے پر مجبور نہ کیا۔ آپ ﷺ عتاب بن اسید کو مکہ کا گورنر مقرر کر کے مدینہ تشریف لے آئے۔ مکہ میں صاف شفاف اور مساوات پر مبنی حکومتی نظام قائم کیا گیا۔ اہل مکہ اسلامی مآذل سے متاثر ہو کر رضا کارانہ طور پر دائرہ اسلام میں داخل ہوئے اور مکہ اسلام کا قلعہ بن گیا۔ صفوان نامی ایک سردار حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا کہ فی الحال میں اسلام قبول نہیں کر سکتا مجھے غور و فکر کے لیے دو ماہ کا عرصہ چاہیے۔

آپ ﷺ نے فرمایا: ”میں تمہیں چار ماہ دیتا ہوں۔“ کچھ عرصہ بعد صفوان نے اسلام قبول کر لیا۔ ابو جہل کا بیٹا خوف کی بنا پر بھاگ گیا۔ رحمت اللعالمین ﷺ نے عام معافی کا اعلان کر دیا۔ آپ ﷺ کے حسن سلوک سے متاثر ہو کر اسلام کے سخت دشمن بھی مسلمان ہو گئے۔ حضرت عمرؓ دین الہی کے سخت مخالف تھے۔ ایک دن تلوار لے کر حضور اکرم ﷺ کو قتل کرنے کے ارادے سے نکلے، راستے میں اپنی بہن اور بہنوئی کے گھر پر کلام الہی سن کر اس کی تاثیر سے اس قدر متاثر ہوئے کہ حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہو کر اللہ اور رسول ﷺ پر ایمان لے آئے۔ حبشہ کا بادشاہ نجاشی حضور اکرم ﷺ کے کردار اور شخصیت کے بارے میں حالات اور قرآن پاک کی تلاوت سننے کے بعد ایمان لے آیا۔ حضور اکرم ﷺ کو جب اس کی وفات کی خبر ملی تو آپ ﷺ نے اس کی غائبانہ نماز جنازہ ادا کی۔

”جزیرہ نمائے عرب کے سینکڑوں قبائل جنگ لڑے بغیر امن معاہدات کر کے مسلمان ہوئے۔“

میں اسلام کے لیے جگہ بنائی ہو بلکہ یہ پیغمبر اسلام ﷺ کی انتہائی سادگی، جان فدا، ایثار، معاہدوں کی پابندی، آپ ﷺ کی امانت، دیانت، خدا خونی، بے باکی، اپنے خدا پر مکمل بھروسہ اور اپنے مشن کی صداقت پر یقین جیسی حقیقتیں تھیں۔ انہی تابندہ حقیقتوں نے اپنے سامنے ہر رکاوٹ کو تسخیر کر لیا نہ کہ تلوار نے۔“

مسلمان تو محبوب خدا کی تعریف و توصیف محبت اور عقیدت کے ساتھ کرتے ہیں۔ غیر مسلموں کی جانب سے آپ ﷺ کی تعریف قابل تحسین اور آپ ﷺ کی عظمت کا ثبوت ہے۔

تحفظ اور دفاع کے لیے یہودیوں کو قتل کرنا پڑا۔ حضور اکرم ﷺ کا دور ایسی روشن مثالوں سے بھرا پڑا ہے کہ آپ ﷺ نے جبر اور تشدد کے بجائے رحم اور برداشت کا مظاہرہ کیا۔ اسلام کی تبلیغ و اشاعت کے بارے میں ارشاد باری ہے:

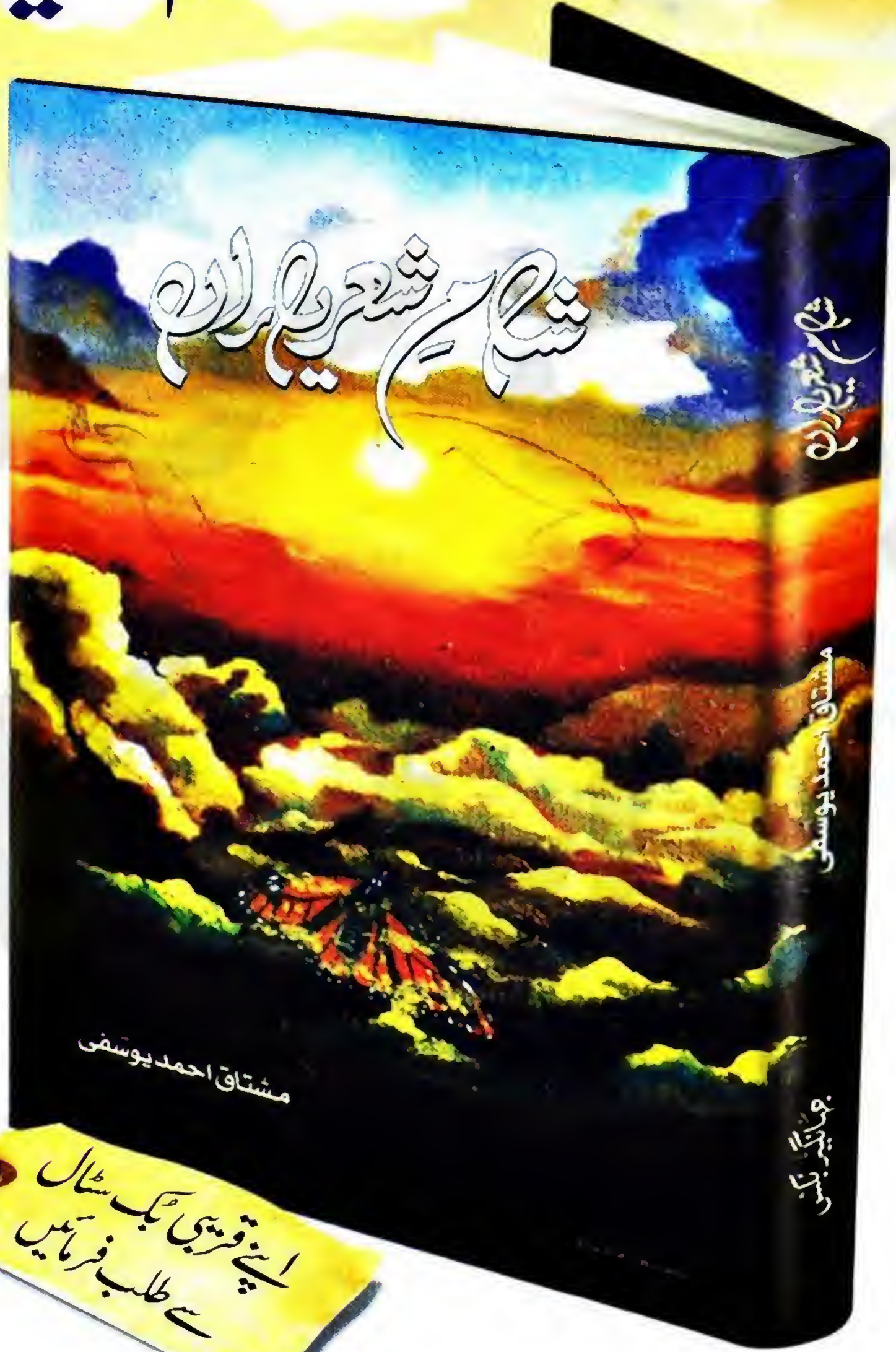
”پس (اے نبی) اللہ کی طرف سے بڑی رحمت ہی کی وجہ سے آپ ان کے لیے نرم ہو گئے ہیں اور اگر آپ بدخلق، سخت دل ہوتے تو یقیناً وہ آپ کے گرد سے منتشر ہو جاتے۔“
”اے نبی اپنے رب کے راستے کی طرف حکمت اور اچھی نصیحت کے ساتھ دعوت دیجیے اور ان سے اس طریقے کے ساتھ بحث کیجیے جو سب سے اچھا ہے۔“

”(اے نبی) لوگوں کو ہدایت دینا آپ کی ذمہ داری نہیں لیکن اللہ جسے چاہتا ہے ہدایت دیتا ہے۔“
رب کے حکم کے مطابق مسلمان لوگوں کو دین اسلام قبول کرنے



ہم اردو مزاح کے 'عہد یوسفی' میں جی رہے ہیں۔

مُشتاق احمد یوسفی کی تازہ تصنیف شامِ شعریار



جہانگیر بکس * لاہور * کراچی * دبئی

91
Since 1963
JAWANIGIR BOOKS



شیف ذاکر



اورنج پائن اپیل پنچ

چاندی موتی پلاؤ

اجزاء

پائن اپیل	: 2 رنگز
پائن اپیل جوس	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1 کپ
چینی	: 2 چائے کے چم
پودینہ	: چند پتے
آئس کیوبز	: حسب ضرورت
اسٹرابری سیرپ	: گارنگ کے لیے

اجزاء

چاول	: 3 کپ (بھولیں)
بجنی	: 6 کپ
دہی	: 1/2 کپ
آئل	: 1/2 کپ
تیز پات	: 3 عدد
پیاز	: 2 عدد (کٹ لیں)
ہری مرچ	: 3-4 عدد (پنڈ)
ثابت گرم مصالحہ	: 1 کھانے کا چم
اورک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چم
سفید زیرہ	: 1 کھانے کا چم
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 کھانے کا چم
نمک	: حسب ذائقہ
کیفیت	: 1/2 کلو
پیاز	: 1 عدد (پنڈ)
ہری مرچ	: 5-6 عدد
ہرا دھنیا (پنڈ)	: 1/2 کپ
بریڈ کرمر	: 1/2 کپ
اورک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چم
نمک	: 1 چائے کا چم
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چم
سفید زیرہ	: 1 چائے کا چم
آئل	: فرنگ کے لیے
چاندی کے ورق	: حسب ضرورت



ترکیب

- پائن اپیل جوس میں چینی، اورنج جوس، پائن اپیل رنگز، پودینہ اور آئس کیوبز ڈال کر بلینڈ کریں۔
- گلاس میں اسٹرابری سیرپ ڈال کر اوپر جوس ڈالیں۔
- پائن اپیل رنگز سے سجا کر سرو کریں۔



ترکیب

- کوفتوں کے لیے قیہ میں پیاز، اورک لہسن پیسٹ، ہری مرچ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سفید زیرہ اور ہرا دھنیا ڈال کر گرائنڈ کر لیں۔
- اب اس میں بریڈ کرمر کس کر کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر ہر کوفتے پر چاندی کا ورق لگا کر الگ رکھ لیں۔
- پلاؤ کے لیے گرم آئل میں پیاز ہلکا فرائی کر کے اورک لہسن پیسٹ، تیز پات، سفید زیرہ، نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈالیں اور 1 منٹ بھونیں۔
- دہی ڈال کر مزید چند سیکنڈ بھونیں پھر بجنی شامل کر دیں۔
- بجنی اُبلنے لگے تو چاول شامل کر دیں۔
- چاولوں کا پانی خشک ہونے لگے تو ہری مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر دم لگا دیں۔
- چاندی کے ورق لگے کوفتے بھی کس کر دیں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہری مرچ سے سجائیں اور گرم گرم سرو کریں۔







Free Delivery

پاکستان کے مہینہ شیف ڈاکٹر کی نئی کتاب

Available Now

Ultimate
COOKING
GUIDEعمل آسان
دیکھ کر سمجھو

ہاٹ پٹ چکن

شیف ڈاکٹر Special



اجزاء

چکن ڈرم اسٹیکس : 6 عدد
اولیو آئل : حسب ضرورت

سبز یوں کے لیے

اولیو آئل : 2 کھانے کے چمچ
ٹمپھ کالی مرچ : 1 چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
اور گیانو : 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچ
نمک : 1-2 چائے کے چمچ

سبز یوں کے لیے

پیاز : 1 عدد (کاٹ لیں)
آلو : 1 عدد (چھوٹے کیوبز)
زولینی (چوڑا) : 2 کپ
بے لی کیوٹ : 1 1/2 کپ
شملة مرچ (چوڑا) : 1 کپ
چکن کیوب (پاؤڈر) : 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
ہرا دھنیا (چوڑا) : گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- چکن میں سبزنگ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- سبز یوں کے تمام اجزاء بھی باؤل میں مکس کر لیں۔
- بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے اولیو آئل لگائیں۔
- اب سبزیاں بچھا کر اوپر چکن رکھیں۔
- ایلو مینیم فوائل سے ڈھانپ کر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں بیک کر لیں۔
- پھر ایلو مینیم فوائل اتار کر 15-20 منٹ مزید بیک کریں۔
- گرم گرم سرو کریں۔



Chef Special

82



شیف ذاکر



چاکلیٹ فنج کریم پف

اجزاء

کریم پف کے لیے

- دودھ : 1 کپ
- مکھن : 1/2 کپ
- شوگر پاؤڈر : 1 کپ
- میدہ : 1 کپ
- کریم : 2 کپ (پھینٹ لیں)
- انڈا : 4 عدد
- دارچینی پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- ونیلا ایسنس : چند قطرے

ٹاپنگ کے لیے

- مکھن (salted) : 1 کپ (گھلا ہوا)
- شوگر پاؤڈر : 1 کپ
- چاکلیٹ چپ (کرش کر لیں) : 2 کپ
- ہیوی کریم : 1/3 کپ

ترکیب

- اوون کو 400 F پر گرم کر لیں۔
- پین میں دودھ اور مکھن ہلکی آگ پر گرم کرتے ہوئے مکس کریں۔
- اب اس میں شوگر پاؤڈر اور میدہ مکس کریں۔ یہ بال کی شکل میں مکس ہونا شروع ہو جائے گا۔
- چولہے سے اتار کر اس میں ونیلا ایسنس، انڈے، دارچینی پاؤڈر اور کریم مکس کر لیں۔
- یکجا ہو جانے تک اسے بیٹ کریں۔
- کوکنگ شیٹ پر آئل لگا کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈو ڈالیں۔
- پہلے سے گرم اوون میں 35-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر نکال کر تھوڑا ٹھنڈا کریں۔
- ٹاپنگ کے لیے چاکلیٹ چپ کو مائیکرو ویو اوون میں ایک منٹ کے لیے گرم کر کے نرم کر لیں۔
- اب اس پر ہیوی کریم ڈال کر مزید ایک منٹ گرم کریں۔
- پھر اچھی طرح پھینٹ کر یکجا ہو جانے تک مکس کریں۔
- ضرورت ہو تو مزید 2-1 منٹ گرم کریں لیکن احتیاط رہے کہ جلنے نہ پائے۔

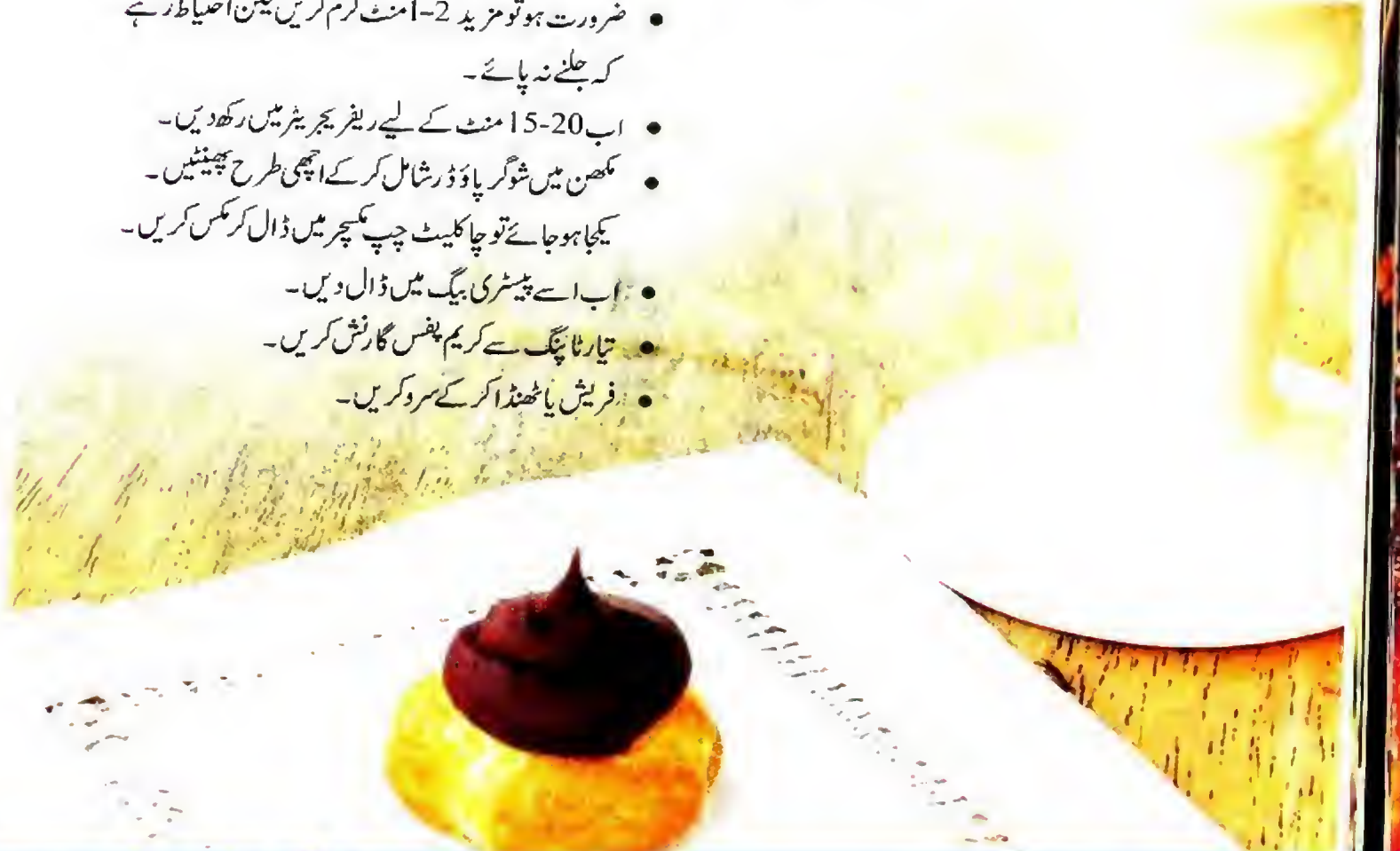


اجزاء

- بون لیس چکن (کیوبز) : 350 گرام (پالیں)
- نوڈلز : 1 پیکٹ
- پیاز : 1 عدد (چوڑے)
- مٹر کے دانے : 1/4 کپ
- مشروم (سائز کٹے ہوئے) : 1/2 کپ
- پانی : 4 کپ
- اولیو آئل : 1 کھانے کا چمچ
- کارن فلور : 2 کھانے کے چمچ
- کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- نمک : حسب ذائقہ
- ہری پیاز : گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے چکن، مشروم، مٹر اور پیاز ہلکا فرائی کریں۔
- اب اس میں پانی اور نوڈلز ڈال کر اُبالیں۔
- نوڈلز گل جائیں تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- تھوڑے سے پانی میں کارن فلور حل کر کے سوپ میں ڈال دیں۔
- سوپ گاڑھا ہونے پر ہری پیاز سے گارنش کر کے سرو کریں۔





شیف شازیہ

فج براؤنی

اجزاء

نمک	: 1/2 چائے کا چمچ	مکھن (غیر پینی کے)	: 1 کپ
اخروٹ (چوڑے)	: 1/2 کپ	چاکلیٹ (کیوز)	: 1 کپ
ونیلا ایسنس	: 1/2 چائے کا چمچ	چینی	: 1 کپ (پینٹ لیس)
		انڈا	: 4 عدد (پینٹ لیس)
		میدہ	: 1 کپ



چاکلیٹ 1 کپ - Rs. 80/-



میدہ 1 کپ - Rs. 20/-



انڈا 4 عدد - Rs. 28/-



چینی 1 کپ - Rs. 15/-

= Budget 143



قصورى فرا تيد فاش

اجزاء

فیش (ریو)	: 1/2 کلو (ف)	اجوائن (مٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
بیسن	: 1 کپ	سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
انڈا	: 2 عدد	ادریک لہسن پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ	لیموں کا رس	: 3 کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	: 1 چائے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ	آئل	: فرا تگ کے لیے
چاٹ مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ		



بیسن 1 کپ - Rs. 20/-



فیش 1/2 کلو - Rs. 250/-



لیموں کا رس - Rs. 5/-



انڈا 2 عدد - Rs. 7/-

= Budget 282

ترکیب

- فیش کو دھو کر پیپر ٹاول پر خشک کر لیں۔
- اب لہسن اور درک پیسٹ، نمک، ایک چمچ سرخ مرچ پاؤڈر، سفید زیرہ، اجوائن، لیموں کا رس، سویا سوس اور دو کھانے کے چمچ بیسن لگا کر 4-5 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بقیہ بیسن میں انڈا، نمک، بقیہ سرخ مرچ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، چاٹ مصالحہ اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے بیٹر تیار کر لیں۔
- فیش کو بیٹر میں ڈپ کر کے تیز گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔



شیف شازیہ

Free Delivery
شیف شازیہ
گوشت کے پکوان



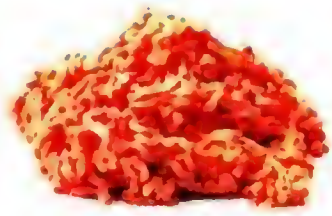
اسٹفڈ چیز بالز

ترکیب

- فلنگ کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- دودھ، نمک، چیز اور میدہ اچھی طرح سے گوندھ لیں۔
- اب اس کے چھوٹے بیڑے بنا کر پٹیل میں درمیان میں ایک ایک چٹچ
- فلنگ رکھ کر گول بند کر دیں۔
- پھر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- سر ونگ ڈش میں سلاڈ پتا، کھیرے، نمائرا اور پیاز کے سائزز بچھائیں۔
- اوپر تیار بالز رکھ کر سرو کریں۔



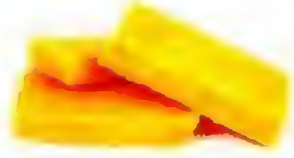
میدہ 1 کپ - RS 20



چکن قیرہ 1 پاؤ - RS 40



دودھ 1/2 کپ - RS 18



چیز 1/2 کپ - RS 70

= Budget 148

اجزاء

- میدہ : 1 کپ
- چیز چیز : 1/2 کپ
- دودھ : 1/2 کپ
- نمک : 1 چٹکی
- آئل : حسب ضرورت

فلنگ کے لیے

چکن قیرہ

- 1 پاؤ : 2 عدد (آپال کریش کر لیں)
- آلو : 1 عدد (پہنڈ)
- بری مرچ : 1 عدد (پہنڈ)
- پیاز : 1 عدد (پہنڈ)
- برادھنیا (پہنڈ) : 1 کھانے کا چمچ
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ

سرونگ کے لیے

- سلاڈ پتا : چند عدد
- کھیرا : 1 عدد (سائزز)
- نمائرا : 1 عدد (سائزز)
- پیاز : 1 عدد (سائزز)

شیف
Chef Special



شیف شازیہ Special

وہی ٹیبلز پیڈیز

اجزاء

ڈو کے لیے

میدہ	: 3 کپ
مکھن	: 1/2 کپ
لیمون کارس	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد (پھیٹ لیں)
آئل	: بیکنگ کے لیے
بانی (عسڈا)	: حسب ضرورت

فلنگ کے لیے

آلو	: 2 عدد (بال لیں)
پیاز	: 1/2 عدد (چوڑے)
چیز (کشی ہوئی)	: 1 کپ
پالک (انٹی ہوئی)	: 1/2 کپ
لیمون کارس	: 1 کھانے کا چمچ
چلی سوس	: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوڑے)	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
سرکہ	: 1/2 چائے کا چمچ



انڈا 1 عدد - Rs. 7/-

+

میدہ 3 کپ - Rs. 50/-



آلو 2 عدد - Rs. 30/-

+



چیز 1 کپ - Rs. 150/-

= Budget 237

ترکیب

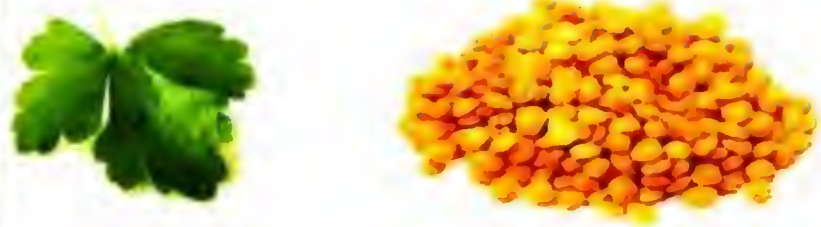
- ڈو کے تمام اجزاء مکس کر کے گوندھ لیں۔
- ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- فلینگ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- ڈو کے چھوٹے پیڑے بنا کر نیل لیں۔
- پھر ان میں فلینگ بھر کر پیپینیز کی شکل میں رول کر لیں۔
- آئل اور انڈے سے برش کر کے 40 منٹ کے لیے 180°C پر بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر چائے کے ساتھ سرو کریں۔





شیف شازیہ Special

دال وڈا



دال چنا 1 کپ - Rs. 20 + ہرا دھنیا - Rs. 5



ہری مرچ - Rs. 10 + پیاز 1 عدد - Rs. 7

= Budget 42

ترکیب

- دال کو بغیر پانی شامل کیے گرائنڈ کر لیں۔
- آئل کے علاوہ تمام اجزاء دال کر مزید گرائنڈ کریں۔
- اب گیلے ہاتھوں کی مدد سے اس کی پیسٹ بنالیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں پیسٹ فرائی کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر کچپ یا پسندیدہ ڈپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

NOVA®
GLASSWARE

اجزاء

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| دال چنا | : 1 کپ (3 کھنے کے لیے بھدویں) |
| ادرک لہسن پیسٹ | : 1 چائے کا چمچ |
| نمک | : حسب ذائقہ |
| کالی مرچ پاؤڈر | : 1/2 چائے کا چمچ |
| ہرا دھنیا (چوڑا) | : 2 کھانے کے چمچ |
| سرخ مرچ (مٹی بولی) | : 1 چائے کا چمچ |
| ہری مرچ (چوڑا) | : 2 چائے کے چمچ |
| پیاز | : 1 عدد (چوڑا) |
| اور لیگانو | : 1 چائے کا چمچ |
| چاولوں کا آٹا | : 1 کھانے کا چمچ |
| آئل | : 3-4 کھانے کے چمچ |







Special
حکیم عبدالغفار آغا

بنانا پیسٹری

اجزاء

میدہ : ¼ کپ	کریم چیز : 1 کھانے کا چمچ
ویجی ٹیبل آئل : ¼ کپ	اُخروٹ (چرپڑ) : 2 کھانے کے چمچ
شوگر : ¼ کپ	مکھن : 3 کھانے کے چمچ (پھلا لیں)
کھٹی کریم : 1/3 کپ	ونیل ایکسٹریکٹ : ½ چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ	دارچینی پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ
بیکنگ سوڈا : ¼ چائے کا چمچ	شوگر پاؤڈر : ¾ کپ
نمک : ¼ چائے کا چمچ	
اپیل سوس : 2 کھانے کے چمچ	
انڈا : 1 عدد	
کیلا : 3 عدد (میش کر لیں)	

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کریں۔
- ڈو کے تمام اجزاء ایک ٹرک مکسر میں 2-3 منٹ کے لیے مکس کریں۔
- پھر بیکنگ پن میں ڈال کر 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اُخروٹ کے علاوہ فروسٹنگ کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کریں کہ فوم بننے لگے۔
- اب تیار کریک پرفرو سٹنگ اور اُخروٹ پھیلا کر ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔
- ٹکڑوں میں کاٹ کر سرو کریں۔



اسٹیک وگریٹس اینڈ اپیل

اجزاء

بیف اسٹیک : ½ پاؤ (اسٹریپس)	لیمونس کا رس : 1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ سیڈز : 1 کھانے کا چمچ	ویجی ٹیبل آئل : 2 کھانے کے چمچ
سرکہ : 2 کھانے کے چمچ	سویا سوس : 2 چائے کے چمچ
ورچسٹر سار سوس : 2 چائے کے چمچ	گٹی سرخ مرچ : ¼ چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
سیلڈ کے لیے	راکٹ لیوز : 6-8 عدد
سیب (ہرا) : 1 عدد (باریک سلائس)	انگور (سرخ) : 1 کپ
کھیرا : 1 عدد (باریک سلائس کاٹ لیں)	پیاز : ½ عدد (باریک سلائس کاٹ لیں)
فیٹا چیز (چرپڑ) : ½ کپ	

ڈریسنگ کے لیے

مسٹرڈ سیڈز : 2 چائے کے چمچ	سرکہ : 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس : 2 چائے کے چمچ	شہد : 2 چائے کے چمچ
اولیو آئل : ¼ کپ	نمک : حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ	

ترکیب

- بیف کے تمام اجزاء مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- پھر پن میں فرائی کر لیں۔ تقریباً گل جائے تو دونوں طرف سے 2-3 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- ڈریسنگ کے اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- اب اس میں سیلڈ کے اجزاء شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں سیلڈ ڈالیں۔ اوپر تیار بیف رکھیں۔
- فریش سرو کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



حکیم عبدالغفار آغا

مٹر پنیر

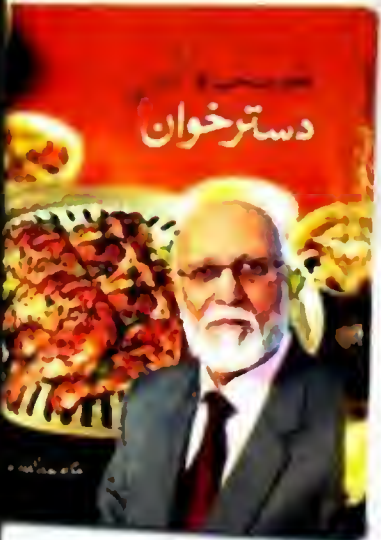
اجزاء

منر	: 250 گرام
پیاز	: 200 گرام (ہسی ہوئی)
پنیر	: 250 گرام (کئیو)
آئل	: 12 گرام
دہی (پھینکا ہوا)	: 125 گرام
ہر ادھنیا	: 10 گرام
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
بلدی پاؤڈر	: 1/4 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
پانی	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- ایک پین میں آئل گرم کر کے پنیر کے ٹکڑے فرائی کریں، پھر پیاز ڈال کر فرائی کر لیں۔
- اب منر ڈال کر 2-3 منٹ فرائی کریں۔
- دہی، سرخ مرچ پاؤڈر، بلدی اور ادرک ڈال کر چند منٹ مزید بھونیں۔
- اب اس میں نمک اور پانی شامل کر کے تیز آگ پر مٹر گھٹنے تک پکائیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Free Delivery
حکیم صاحب کا
دسترخوان



شیف

Chef Special

98



چکن تریاکی

حکیم عبدالغفار آغا



ترکیب

- تریاکی سوس کے تمام اجزاء ہلکی آنچ پر پکائیں۔ چینی مکس ہو جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- اب 1/2 کپ تریاکی سوس چکن پر لگا کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں اولیو آئل ہلکا گرم کر کے چکن اور لہسن فرائی کریں۔ چکن گل جائے تو نکال کر الگ رکھ لیں۔
- پین میں دونوں قسم کی شملہ مرچ اور ہری پیاز فرائی کریں۔ پھر الگ رکھا گیا چکن اور موگ پھلی شامل کر کے تھوڑا سا پکائیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

1/2 کلو :	چکن کیوبز
2 چائے کے چم :	لہسن (چوڑے)
1 کپ :	سرخ شملہ مرچ (سائزر)
1 کپ :	سبز شملہ مرچ (سائزر)
1/2 کپ :	موگ پھلی (روٹنڈ)
8 عدد (کات لیں) :	ہری پیاز
حسب ضرورت :	اولیو آئل

تریاکی سوس کے لیے

1 کپ :	سویا سوس
1/2 کپ :	رائس ونگر
2 کھانے کے چم :	چینی
1 چائے کا چم :	ادرک پیسٹ
1 چائے کا چم :	لہسن پیسٹ



Low cal Recipes

حکیم عبدالغفار آغا



بینز پمپکن اسٹیو

Low cal
سرونگ : 2
کیلوریز : 431

اجزاء

کیلوریز

119	ادلیو آئل	1 کھانے کا چمچ
8	زیرہ	1 چائے کا چمچ
0	دھنیا (کٹا ہوا)	1 چائے کا چمچ
2	ادرک (چوڑا)	1/2 چائے کا چمچ
7	کالی مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
40	پیاز	1 عدد (چوڑا)
2	لہسن پیسٹ	1/2 چائے کا چمچ
30	ٹماٹر (کٹ لیں)	1/4 کپ
20	دبئی ٹیبل اسٹاک	1/4 کپ
99	لوبیا	1 کپ (نہال لیں)
104	پمپکن	400 گرام (کیوبک کٹ لیں)
0	نمک	حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

0	برادھنیا	حسب ضرورت
0	ریڈ چلی فلیکس	1 چائے کا چمچ
0	بروکلی (کٹی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- چین میں آئل گرم کر کے زیرہ کڑکرائیں۔
- اب لہسن، ادرک اور پیاز سائے کریں۔
- پھر ٹماٹر اور اسٹاک ڈال کر اُپالیں۔ آئینچ ہلکی کر کے لوبیا اور پمپکن بھی ڈال دیں۔
- پمپکن گل جائے تو نمک، دھنیا اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر دیں۔
- چمچ کی مدد سے ہلکا ہلکا میس کر تے جائیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کر کے گرم گرم سرو کریں۔

Shape your Body

فٹ اور اسمارٹ رہنے کے لیے کھانا کم کرنے سے آپ کمزوری اور لاغر پن کا شکار ہو سکتی ہیں لیکن ایکسرسائز کرنے سے باڈی متوازن اور خوب صورت دکھائی دیتی ہے۔ اس ماہ کی ایکسرسائز پ درج ذیل ہے۔
ہموار زمین پر بالکل چت لیٹ جائیں۔ تھوڑی دیر کے لیے گہرے سانس لیں۔ اب آہستگی سے ٹانگوں اور سر کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اس دوران بازو بھی سیدھے ٹانگوں کے رخ پھیلانیں۔ اسی انداز میں اٹھتے ہوئے جب آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں گھٹنوں کے لیول تک آجائیں تو تھوڑا سا وقفہ کریں۔ پھر آہستگی سے پہلی پوزیشن میں آجائیں۔ یعنی لیٹ جائیں۔ یہ ایکسرسائز 10-15 منٹ کریں۔ اس سے کندھوں، کولہوں، ٹانگوں اور پیٹ کی ورزش ہو سکے گی۔ ایکسرسائز کرتے وقت بہت تیز حرکات نہ کریں، اس سے نقصان کا احتمال ہو سکتا ہے۔



شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY

f Associated Industries Limited



ملک کارن سوپ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 192



اجزاء

کیلوریز

59	فروزن کارنز : 2 1/3 کپ + کھانے کے چمچ
8	زیرہ : 1 چائے کا چمچ
50	ویجی ٹیبل بروتھ : 2 1/2 کپ
75	ملک پاؤڈر : 1/3 کپ
0	کئی کالی مرچ : حسب ذائقہ
0	نمک : حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

0	ٹماٹر (چوڑے) : 1 کھانے کا چمچ
0	ہری مرچ (چوڑے) : 1 چائے کا چمچ

ترکیب

- بلینڈر میں 1/3 کپ کارنز، ملک پاؤڈر، بروتھ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکا سا بلینڈ کریں۔
- اب پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ابال آنے دیں۔
- زیرہ اور دو کھانے کے چمچ کارنز ڈال کر 2-3 منٹ مزید پکائیں۔
- ہری مرچ اور ٹماٹر سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

یوگرٹ کوکیز

سرونگ : 2
کیلوریز : 432



کیلوریز

80	کوکیز/بسکٹ : 1 پیکٹ
102	دہی (غیر پختائی کے) : 1/3 کپ
90	کالچ چیز (چوڑے) : 1/2 کپ
8	گٹا زیرہ : 1 چائے کا چمچ
0	پودینہ (ٹکا ہوا) : 1 چائے کا چمچ
16	چینی (پاؤڈر) : 1 چائے کا چمچ
54	انڈا (اٹلا ہوا) : 1 عدد (میش کر لیں)
30	چھندر (دربار) : 1 عدد (باریک چوڑے)
12	ہری پیاز : 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
40	ٹماٹر : 2 عدد

ترکیب

- دہی میں انڈا، چینی، چیز، زیرہ اور پودینہ شامل کر کے ہلکا سا پھینٹ لیں۔
- ٹماٹر کا چھلکا اتار کر اسے باریک سلائسز میں کاٹ لیں۔
- سرونگ ٹرے میں کوکیز/بسکٹ رکھیں۔
- اوپر ایک کھانے کا چمچ دہی کا آمیزہ پھیلائیں۔
- ٹماٹر کا سلائس رکھ کر ہری پیاز اور چھندر چھڑک دیں۔
- فریش سرو کریں۔

اجزاء

کیلوریز

82	پائن اپیل (چوڑے) : 1 کپ
15	سرخ شملہ مرچ (چوڑے) : 1/2 کپ
22	ٹماٹر (چوڑے) : 1/3 کپ
23	پیاز (چوڑے) : 1/2 کپ
4	ہرا دھنیا (پتے) : 1/4 کپ
18	ہری مرچ : 1 عدد (چوڑے)
1	بیسل لیوز : 4-5 عدد (چوڑے)
1	ریڈ چلی فلیکس : 1/4 چائے کا چمچ
6	لیمن جوس : 2 کھانے کے چمچ
2	کالی مرچ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
2	لہسن (چوڑے) : 1/4 چائے کا چمچ
0	اور پکانو : 1/2 چائے کا چمچ
119	اولیو آئل : 1 کھانے کا چمچ
40	ٹماٹو کچپ : 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے ٹماٹر، پیاز، پائن اپیل اور شملہ مرچ سائے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 3-4 منٹ ہلکی آنچ پر مزید سائے کریں۔
- بجوتی ہو جائے تو سرونگ باؤل میں نکال لیں۔
- چپس، ٹماٹو کے ساتھ سرو کریں۔

جوسی سالسہ

سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 335



کوکو آلمنڈ ملک

اجزاء

2 کپ :	دودھ
1 کھانے کا چمچ :	بادام (گرانڈ کر لیں)
1 کھانے کا چمچ :	کوکو پاؤڈر
2 کھانے کے چمچ :	کریم
1 چائے کا چمچ :	شہد
1/4 چائے کا چمچ :	ونیلا ایسنس



ترکیب

- دودھ میں تمام اجزاء ڈال کر بلینڈ کر لیں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر گارنشنگ کر کے سرو کریں۔



کٹلٹس سینڈویچ

اجزاء

1 کھانے کا چمچ :	ادرک (چوڑا)	8 عدد :	بریڈ سلائس
2 کھانے کے چمچ :	ہرا دھنیا (چوڑا)	2 عدد (پھینٹ لیں) :	انڈے
2-3 کھانے کے چمچ :	املی پیسٹ	2 عدد (سلاسر کاٹ لیں) :	ٹماٹر
حسب ضرورت :	مکھن	2 کپ :	آلو (آبال کر میٹھ کر لیں)
حسب ذائقہ :	نمک	2 کپ :	بریڈ کریمز
فراننگ کے لیے :	آئل	1/4 کپ :	مایونیز

ترکیب

- بریڈ سلائسز کے کنارے کاٹ کر مکھن میں ٹوسٹ کر لیں۔
- پھر کوکیز کنفر کی مدد سے گول گول کاٹ لیں۔
- آلوؤں میں املی پیسٹ، ہرا دھنیا، ادرک اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اس کچر کے گول کاٹے گئے بریڈ سلائسز جتنے کباب بنائیں اور انڈے میں ڈپ کر کے بریڈ کریمز لگا کر آئل میں گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- ایک بریڈ سلائس پر مایونیز لگا کر کباب رکھیں۔ پھر اس پر ٹماٹر کا سلائس رکھ کر دوسرا بریڈ سلائس رکھ دیں۔
- ٹوتھ پکس لگا کر فریش سرو کریں۔



بشکریہ: ثناء عدیل

مکھانا کھیر

اجزاء

کھانے	: 15-20 عدد
بریڈ سلائس	: 2 عدد (کنارے کاٹ لیں)
دودھ	: 1 لتر
چاول (اٹے ہوئے)	: 1/2 کپ
کھویا	: 1/2 کپ
بادام (کٹے ہوئے)	: 1/4 کپ
الاچی پاؤڈر	: 1 چائے کاجج
دارچینی پاؤڈر	: 1/4 چائے کاجج



محرم الحرام

چکن حلیم

اجزاء

یون لیس چکن بریسٹ : 700 گرام (انٹریس)

دال مکس (ملیم)	: 2 کپ (رات بھر کے لیے بھکدیں)
کونگ آئل	: 1/2 کپ
پیاز (چوڑا)	: 1 کپ
لیموں کارس	: 1/4 کپ
چکن کیوبز	: 2 عدد (چوڑا لیں)
ادرک بسن پیسٹ	: 2 کھانے کاجج
حلیم مصالحہ	: 2-3 کھانے کاجج
نمک	: حسب ذائقہ

گارنشنگ کے لیے

فرائڈ پیاز	: 1/4 کپ
ادرک (جو لیں)	: 1 کھانے کاجج
ہرا دھنیا (چوڑا)	: 1 کھانے کاجج
ہری مرچ (چوڑا)	: 1 کھانے کاجج

ترکیب

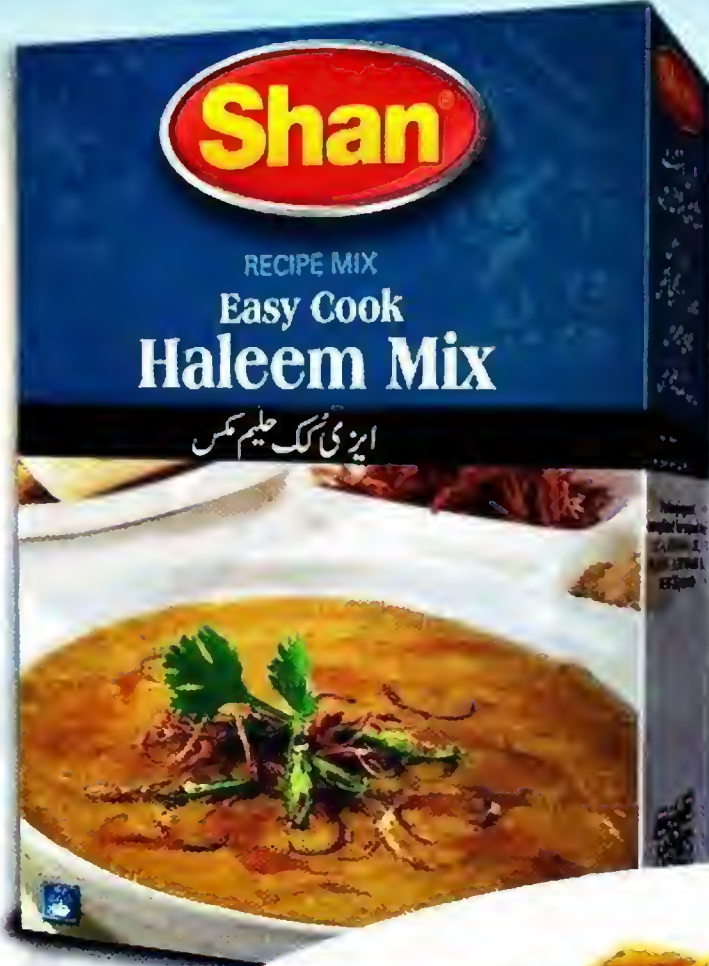
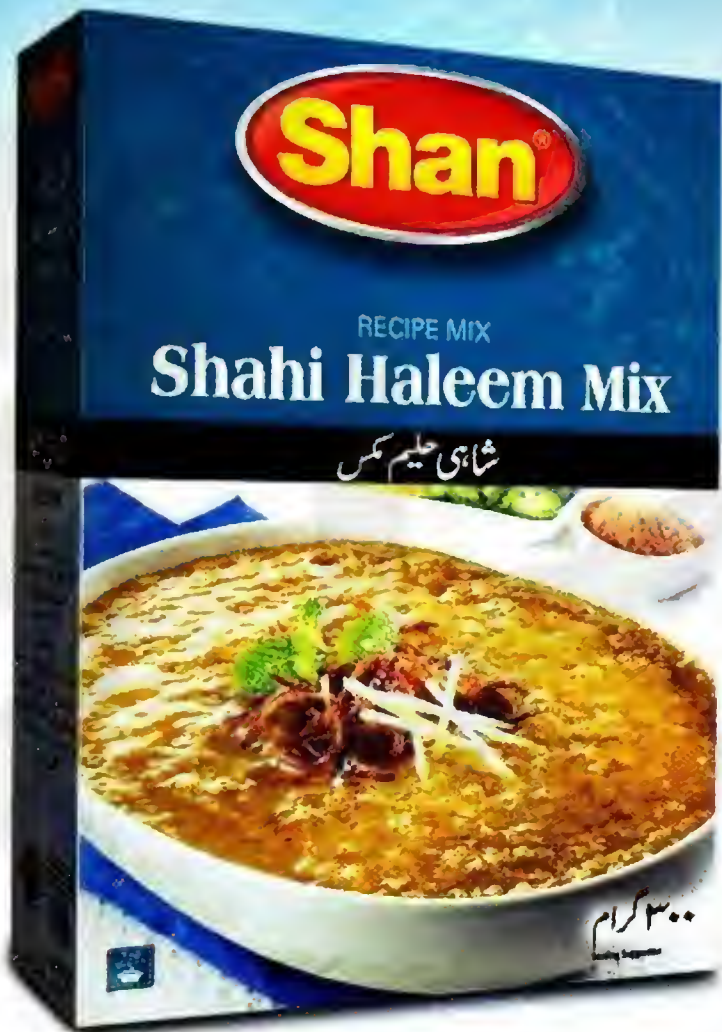
- بریڈ سلائسز کو کیوبز میں کاٹ لیں۔
- دودھ میں الاچی اور دارچینی پاؤڈر ڈال کر اُبالیں۔
- بالائی آنے لگے تو کھویا اور چاول ڈال کر جج سے ہلاتے ہوئے پکائیں۔
- دودھ گاڑھا ہونے لگے تو کھانے اور بریڈ کیوبز ڈال کر کھانے نرم ہونے تک پکائیں۔
- کٹے ہوئے بادام ڈال کر چوڑے سے اتار لیں۔
- گرم گرم یا ٹھنڈی کر کے سرو کریں۔

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں پیاز ساتے کریں۔
- پھر چکن ڈال کر 2-3 منٹ فرائی کریں۔
- ادرک بسن پیسٹ، چکن کیوبز، حلیم مصالحہ اور 1/4 کپ پانی ڈال کر بلیک آئیچ پر ڈھک کر 5-7 منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر کانٹے کی مدد سے چکن کے ریشے کر لیں۔
- بھگوئی ہوئیں، دالیں اُبال کر چکن میں شامل کریں۔
- حسب ضرورت پانی ڈال کر بلیک آئیچ پر 5 منٹ کے لیے پکائیں۔
- اب آدھا کچر نکال کر بلینڈ کر لیں اور واپس باقی کچر میں ڈال دیں۔
- حلیم تیار ہو جائے تو نمک اور لیموں کارس کس کر کے چوڑے سے اتار لیں۔
- گارنشنگ کے اجزاء کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔



دیگی حلیم جیسا پرفیکٹ مزا!



بہترین ذائقے کے لیے شان چاٹ مصالحے کے ساتھ پیش کریں

Faisal Qureshi

فیصل قریشی کا شمار پاکستان کے اُن ورسائل ایکٹرز میں ہوتا ہے جنہوں نے حقیقت سے قریب ترین کردار نگاری کے علاوہ ڈائریکشن، پروڈکشن اور شو ہوسٹنگ میں بھی اپنے ہنر کے جوہر دکھائے۔ ٹی وی چینلز کی بہتات کے اس دور میں اپنی ایک منفرد شناخت بنانا اور پھر اسے قائم رکھنا بلاشبہ فیصل کی بڑی کامیابی ہے۔ آئیے! اس شوخ طبع، ہمہ جہت فنکار کی شخصیت کا عکس الفاظ کے آئینے میں دیکھتے ہیں۔



شیف ایٹیش: اپنے بچپن کے بارے میں کچھ بتائیے؟

فیصل قریشی: میری والدہ افشاں قریشی شو بزنس سے وابستہ ہیں لہذا میرا بچپن اسی فیلڈ میں گزرا۔ ڈراما ”منجھار“ میں پہلی مرتبہ ٹی وی اسکرین پر آنے کے بعد ٹی وی اور فلم میں بطور چائلڈ اسٹار کام کیا۔ یہاں سے پھر ہمیں کاہو کے رہ گیا۔

شیف ایٹیش: کس ڈرامے سے پہچان ملی؟

فیصل قریشی: ڈراما سیریل ”بونا فرام ٹوبہ نیک سنگھ“ سے مجھے صحیح معنوں میں شہرت ملی۔ بولے کا کردار ہی میری پہچان بنا۔

شیف ایٹیش: کس قسم کے کردار پسند ہیں؟

فیصل قریشی: میں ذرا مختلف قسم کے کردار پسند کرتا ہوں۔ آف بیٹ کریکٹرز اور کامیڈی کرنے کا اپنا ہی لطف ہے۔

شیف ایٹیش: آپ کا ڈراما سیریل ”بشر مومن“ بہت پسند کیا جا رہا ہے۔

فیصل قریشی: ”بشر مومن“ پاکستان کا مہنگا ترین ڈراما ہے۔ اس سے زیادہ costly ڈراما پاکستان میں نہیں بنایا گیا۔ پوری ٹیم کی محنت کا کمال ہے کہ لوگ اسے بے حد پسند کر رہے ہیں۔

شیف ایٹیش: ”بشر مومن“ میں آپ نے منفی کردار ادا کیا ہے، ہیرو سے دن بننا کیسا کا؟

فیصل قریشی: یہ منفرد قسم کا تجربہ ہے۔ لوگ مجھے فون کر کے پوچھتے ہیں کہ آپ نے ”بشر مومن“ میں منفی کردار کیوں ادا کیا۔ آپ کو یہ رول ملے نہیں کرنا چاہیے تھا۔ دراصل لوگ ہمیں اسی کردار سے جانتے ہیں، جس کردار میں ٹی وی پر دیکھتے ہیں۔

شیف ایٹیش: اگر انڈیا سے کام کی آفر ہو تو کریں گے؟

فیصل قریشی: کام کرنے میں کوئی حرج نہیں، البتہ کام معیاری ہونا چاہیے۔ غیر معیاری اور غیر ضروری کردار ادا کرنے کا مجھے کوئی شوق نہیں۔

شیف ایٹیش: سلیبرٹیز مغرور کیوں ہوتی ہیں؟

فیصل قریشی: مغرور نہیں ہوتیں۔ وقت کی کمی کی وجہ سے مسائل پیش آتے ہیں اور فنرز ہمیں مغرور سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔

”انڈین ڈرامے ہوں یا ترکی کے ڈرامے، پاکستانی ڈراموں کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ مجھے فخر ہے کہ میں پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا حصہ ہوں“



فیصل قریشی: سالن فٹ، چاہے کسی طرح سے بنی ہو۔ اس کے علاوہ سوٹی اور کڑھی چاول بہت پسند ہیں۔ مجھے فرنیچ ٹوسٹ کھانے کا بہت شوق ہے۔ skimmed milk میں شہد یا sweetner ملا کر فرنیچ ٹوسٹ بنالیتا ہوں۔

شیف اسٹیش: فٹ رہنے کے لیے کیا کرتے ہیں؟
فیصل قریشی: گرین ٹی کا استعمال زیادہ کرتا ہوں۔ ہلکی پھلکی ورزش بھی چلتی رہتی ہے۔ ناشتے میں بران بریڈ کے دو سلاکسز یا پھر fat free cereals لیتا ہوں۔ دوپہر میں جو بھی سالن ہو، اس کے ساتھ دو تین سلاکسز کھا لیتا ہوں۔ رات کا کھانا سونے سے 4.5 گھنٹے پہلے کھا لیتا ہوں۔ رات کا کھانا روزانہ مختلف ہوتا ہے۔ کبھی سلاڈ تو کبھی تکے، کبھی اسٹیک، کبھی صرف وال پی پی تو کبھی دودھ پی لیا۔

شیف اسٹیش: فٹنس بارے قارئین کو بھی کوئی ٹپ دیں؟
فیصل قریشی: آپ کبھی موٹے نہیں ہوں گے اگر صرف اتنا کھانا کھائیں جتنا آپ کی دونوں ہتھیلیوں میں سما جائے۔ اس کے ساتھ ورزش یا کوئی بھی جسمانی مشقت والا کام کرنا بہت ضروری ہے۔ مثلاً پوچا لگانا، سیزھیاں چڑھنا، ڈانس، واک، جم، یوگا یعنی کچھ بھی کر لیں۔ پھل اور ڈیری پروڈکٹس ضرور کھائیں۔ 30 سال کی عمر کے بعد دن میں صرف ایک انڈا کھائیں۔ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ عام طور پر لوگ کھانا بناتے ہوئے سب سے پہلے آئل میں پیاز فرائی کرتے ہیں۔ میں اُلٹا طریقہ اختیار کرتا ہوں۔ سالن پکنے کے بعد آخر میں اولیو آئل اوپر

میں جتنا stay ہوتا تھا، وہ اب ممکن نہیں۔ اب ایڈوز تبدیل ہو گئے ہیں۔ اس لیے حال کے ڈرامے کا ماضی سے موازنہ کرنا میرے خیال میں بے وقوفی ہے۔

شیف اسٹیش: آپ نے کتنی فلموں میں کام کیا؟
فیصل قریشی: تقریباً اٹھارہ، انیس فلمیں کیں۔

شیف اسٹیش: پاکستانی ڈراموں کے بارے میں کیا کہیں گے؟
فیصل قریشی: پاکستانی ڈراموں نے دنیا بھر میں پاکستان کا نام روشن کیا ہے۔ انڈین ڈرامے ہوں یا ترکی کے ڈرامے، پاکستانی ڈراموں کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ مجھے فخر ہے کہ میں پاکستانی ڈراما انڈسٹری کا حصہ ہوں۔
شیف اسٹیش: کیمرے کے سامنے اور پیچھے فیصل قریشی میں کیا

آپ کبھی موٹے نہیں ہوں گے اگر صرف اتنا کھانا کھائیں جتنا آپ کی دونوں ہتھیلیوں میں سما جائے

شیف اسٹیش: آپ کا کوئی سائیڈ بزنس بھی ہے؟
فیصل قریشی: جی ہاں میری ایک Event Management Company ہے۔

شیف اسٹیش: اپنی شخصیت کو کیسے بیان کریں گے؟
فیصل قریشی: حاضر جواب، موڈی اور حساس۔

شیف اسٹیش: عشق اور محبت کو کیسے Define کریں گے؟
فیصل قریشی: محبت ذرا سویت ہوتی ہے۔ عشق جنون کا نام ہے۔ جب جنون سرچڑھ جائے تو عشق بن جاتا ہے۔ عشق کی منزل بہت کٹھن ہے۔

شیف اسٹیش: بچوں میں سے کسی کا شوبز میں آنے کا ارادہ ہے؟
فیصل قریشی: یہ ان پر منحصر ہے۔ میں ان والدین میں سے نہیں جو اپنی پسند کو بچوں پر مسلط کرتے ہیں۔ ان کی لائف ہے، وہ جو بھی بنا چاہیں، میں انھیں اسپورٹ کروں گا۔ البتہ پہلے ایجوکیشن مکمل کریں،

فرق ہے؟
فیصل قریشی: کیمرے کے سامنے پرفیشنل ہوں اور کیمرے کے پیچھے ایک نارمل انسان۔

شیف اسٹیش: آپ کی نظر میں ایک مکمل اسٹار؟
فیصل قریشی: علی ظفر ایک مکمل اسٹار ہے۔ اچھا نگر اور ایکٹر ہے۔ اس کی شخصیت بہت دراصل ہے۔

شیف اسٹیش: آپ کی ڈریسنگ کون سلیکٹ کرتا ہے؟
فیصل قریشی: مجھے اچھی ڈریسنگ کا شوق ہے۔ اپنی ڈریسنگ خود سلیکٹ کرتا ہوں۔ ڈراموں میں جو ڈریس اچھا لگے وہ خرید کر پہنتا ہوں۔

شیف اسٹیش: آپ کے پسندیدہ ایکٹر کون ہیں؟
فیصل قریشی: سینئرز میں کئی نمایاں نام ہیں جیسے قوی انکل، خیام سرحدی (مرحوم)، فردوس جمال، عابد علی، طلعت حسین، شکیل، نعمان اعجاز، علی اعجاز، ندیم، جاوید شیخ، وحید مراد اور خواتین میں عظمیٰ گیلانی، صابر پرویز، حنا دل پذیر، نادیہ جمیل، سویرا ندیم۔ سب سے

میں نے بہت کچھ سیکھا ہے۔ جونیئرز میں فہد مصطفیٰ، حمزہ علی، ضم سعب، ماہرہ خان، سبل اور مایا اچھا کام کر رہی ہیں۔

شیف اسٹیش: PTV کے دور میں اور آج جب نجی چینلز کی بھرمار ہے، آپ کیا فرق دیکھتے ہیں؟
فیصل قریشی: اب مقابلہ بازی بہت زیادہ بڑھ گئی ہے، پہلے ہفتے میں ایک ہی ڈراما چلتا تھا۔ جب کہ آج کئی ڈرامے کرنے کے بعد بھی لوگ اداکاروں کو نہیں پہچانتے۔ ایک ہفتے میں تقریباً 390 ڈرامے چلتے ہیں۔ اگر ان میں سے کوئی ڈراما ناظرین کو پسند آ جائے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اچھا کام کر رہے ہیں۔ پہلے وقت میں تو جنگل میں مورنا چاکس نے دیکھا والا معاملہ تھا۔ جب کہ آج مقابلہ بہت سخت ہے۔ آپ کو ہر دن ایک نئی اور مختلف چیز کرنی ہے۔ ہر روز ایک نئی سوچ اور دریافت چاہیے۔ اُس دور میں ڈرامے جتنے slow تھے اور ان

لوگ مجھے فون کر کے پوچھتے ہیں کہ آپ نے بشر مومن میں منفی کردار کیوں ادا کیا

ڈال کر بس دو تین منٹ کے لیے دم دے دیا کیوں کہ اولیو آئل کو پانچ منٹ سے زیادہ پکانے سے آپ کے glands خراب ہو سکتے ہیں۔

شیف اسٹیش: شیف اسٹیش میگزین کے بارے میں کیا کہیں گے؟
فیصل قریشی: اسے دیکھ کر منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ مجھے خوشی ہے کہ اس

میں low cal اور low budget recipes جاری ہیں۔ کسی اور میگزین میں کھانوں میں اتنی ورائٹی نہیں۔

شیف اسٹیش: نئے فنکاروں کے لیے کوئی پیغام؟
فیصل قریشی: جو بھی اور جہاں بھی کام کریں، پاکستان کے وقار کا خیال رکھیں۔ معیاری کام کریں ورنہ آپ کے فیئرز برا مان جائیں گے۔

اس کے بعد جو مرضی کریں۔

شیف اسٹیش: اپنی ایک خوبی اور ایک خامی بتائیے؟
فیصل قریشی: خوبی یہ ہے کہ میں اپنے کام پر بہت زیادہ فوکس رکھتا ہوں اور سب سے بڑی خامی یہ کہ میرا سو کر اٹھنا بہت مشکل ہوتا ہے۔

شیف اسٹیش: فارغ وقت میں کیا کرتے ہیں؟
فیصل قریشی: فرصت کے اوقات میں گھومنا پھرنا، گھر کا تھوڑا بہت کام، اس کے علاوہ کرکٹ کھیلنا، میوزک سننا اور فلمیں دیکھنا اچھا لگتا ہے۔

شیف اسٹیش: آپ کو کونسا میوزک پسند ہے؟
فیصل قریشی: میری امی بہت اچھا کھانا بناتی ہیں۔ میں بھی تجرباتی کھانے بناتا رہتا ہوں۔

شیف اسٹیش: کھانے میں کیا پسند ہے؟



عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

برج عقرب

24 اکتوبر تا 22 نومبر

Scorpio

آمدنی میں خاصا اضافہ متوقع ہے



مشہور شخصیات

مولانا ابوالکلام آزاد، احمد ندیم قاسمی، اندرا گاندھی، ایٹور یارائے، شاہ رخ خان، بل گیس، جوبی چاولہ، پکاسو، مارٹن لوتھر، فیصل قریشی۔

خصوصیات

مضبوط قوت ارادی، ناقابل تسخیر شخصیت، مقناطیسی نظریں، اعلیٰ معیار، وفادار اور تجسس پسند عقرب افراد بہت اچھے ماہر نفسیات، معالج اور سرجن ہوتے ہیں۔ ان کی اپنی ایک الگ دنیا ہے جسے یہ سب کی نظروں سے چھپا کر رکھتے ہیں۔ یہ کسی بھی معاملے کو سمجھنے میں قطعاً دیر نہیں لگاتے اور بہت جلد بات کی تہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ طاقت کا حصول ان کی سرشت میں شامل ہے۔ ان میں کام کرنے کی صلاحیت عام لوگوں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ جب یہ کسی کام کا ارادہ کر لیں تو پھر ان کی تمام تر توانائیاں اسی پر مرکوز ہو جاتی ہیں۔ کام کے دوران یہ دن رات، اپنے پرانے، دوست رشتہ دار کچھ بھی یاد نہیں رکھتے۔ بس کام، کام اور کام۔

عقرب افراد اتنے کشادہ دل ہوتے ہیں کہ دوسروں کی خاطر اپنا سب کچھ قربان کر دینے سے بھی دریغ نہیں کرتے۔ یہ کنجوسی کو سب سے گھنیا و صنف سمجھتے ہیں جو کسی بھی طور انہیں قابل قبول نہیں ہوتا، نہ خود میں اور نہ دوسروں میں۔ شدت اور انتہا پسندی ان کی محبت کے نمایاں پہلو ہیں۔ یہ محبت کو صدیوں پر محیط رشتہ سمجھتے ہوئے اسے بڑی سنجیدگی سے لیتے ہیں۔ بہت وفا شعار ہوتے ہیں لہذا کسی کو بچہ راستے چھوڑ دینا یا کوئی چورہ رازہ کھلا رکھنا ان کی فطرت کے خلاف ہے۔ اگر انہیں کوئی تحفہ دینا ہو تو یہ بہت مشکل کام ہے کیوں کہ انہیں بہت کم چیزیں پسند آتی ہیں۔ البتہ یہ تحفہ دینے والے اور دیے گئے تحفے کو کبھی نہیں بھولتے۔

نشان	: بچھو
عنصر	: پانی
حاکم سیارہ	: پلو، مریخ
رنگ	: سرخ، سیاہ
سعدون	: منگل، جمعرات
منسوب حروف	: ن، ی، و
موافق پتھر	: مونگا، یاقوت
دوستی	: سرطان، حوت
ناموافق بروج	: ثور، اسد
محبت	: ثور
کاروبار	: قوس
روحانیت	: سرطان، میزان

اگلے بارہ ماہ

ان دنوں عقرب افراد میں فطری طور پر وفاسگی اور دو متضاد احساسات کی روانی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کو نہایت احتیاط اور محتاط رویے کی ضرورت ہے۔ پچھلے 3 سالوں میں عقرب افراد نے اپنی گزشتہ زندگی کی خواہشات، اذیتوں، تشویش، خوف، ذر، کھٹکے، دھڑکے، دکھ، غم، محرومیوں، ناکامیوں وغیرہ کی بازگشت سنی۔ اسی لیے آنے والے دنوں میں ان کا ذہن روشن اور کامیاب دکھائی دیتا ہے۔ آنے والے برس میں کاروباری حوالے سے بہت کامیابیاں دکھائی دے رہی ہیں۔ آپ کو اپنے مالی حالات بہتر انداز سے سنبھالنے ہوں گے، کیوں کہ کچھ عرصہ بعد آپ کو سرمایہ کاری کرنا پڑ سکتی ہے۔ بچت میں اضافے کے ساتھ ساتھ منصوبہ بندی بھی درکار ہوگی۔ مجموعی طور پر اگلے 12 ماہ آپ کے لیے کاروباری ترقی کے ہیں۔ آپ کے مالی حالات میں بہت بہتری دکھائی دے رہی ہے۔ آمدنی میں خاصا اضافہ متوقع ہے۔

نئے سال کی نئی شاہراہ پر قدم رکھنے سے قبل کچھ دیر رکھیے! اپنی سالگرہ کے روز اگلے برس کے بارے سوچنے کی بجائے اپنی گزشتہ زندگی پر ایک تحقیقی اور تجزیاتی نگاہ ڈالیے۔ موازنہ کریں کہ گزشتہ برس اس روز آپ کس مقام پر تھے اور آج کہاں ہیں۔ یہ اس لیے ضروری ہے کہ آنے والے برس میں آپ بہت بڑی ذہنی تبدیلی سے گزرنے والے ہیں۔ یوں لگتا ہے کہ آپ اس وقت ایسے موسم میں ہیں جو بہار آنے سے قبل ہوتا ہے۔ سرد، ٹھنڈا اور گہرا۔ ایسے میں پودے بھی زیر زمین سر اٹھانے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔ یوں جیسے دھرتی اپنی سفید چادر اتار کر قوس قزح کی ست رنگی چمڑی اوڑھنے والی ہو۔ یہ ایسا وقت ہے جہاں ایک دور ختم اور دوسرا شروع ہوگا۔ گزشتہ کچھ برسوں میں زیادہ تر عقرب افراد نے بحث مباحثوں، لڑائی جھگڑوں اور افواہوں کا سامنا کیا۔ ان کا اثر آپ کے ذہن اور ذہنیت پر بھی ہوا۔ اب آپ کے پیش نظر ذہنی، تکنیکی، تمدنی اور معاشرتی ترقی ہے۔



عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

نومبر 2014ء

ٹاپ وکالڈز

اس ماہ آپ مرکز نگاہ رہنے والے ہیں

بات بھی ہو سکتی ہے۔ یہ یاد رہے کہ آپ کچھ زیادہ حساسیت اور دور بینی کا مظاہرہ بھی کر رہے ہیں۔ یہ حساسیت آپ کو ایسی ضرب لگائے گی کہ آپ کے اندر کا ”بند“ ٹوٹ جائے گا اور اندر کا سارا اخبار نکل جائے گا۔ آپ جو کہنا چاہتے ہیں، کہہ دیں گے۔ یہ سب کے لیے اچھا ہے کیوں کہ جب رزم یا پھوڑا پھوٹ رہتا ہے، تب ہی اندر سے بھی آرام آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس ماہ کے ہوئے کام دوبارہ شروع ہوں گے۔ خاص کر معاشی حالات میں بہتری کا امکان ہے۔ کوئی کاروبار یا پروجیکٹ جو بند ہونے والا ہو یا کچھ بھی جو بالکل آخری سانسوں پر ہو، اچانک دوبارہ بحال ہو جائے گا۔ یہ بھی عجیب منظر ہے۔ اس سال کے باقی مہینوں میں آپ اس منظر کا بار بار سامنا کریں گے کہ کیسے کوئی ختم ہوتا ہوا کام دوبارہ شروع ہو جاتا ہے۔



اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ مہینا خاصا اہم دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو صرف خود پر کچھ کنٹرول رکھنا ہوگا۔ اس ماہ کئی ایسے مواقع آئیں گے جب آپ کوئی نئی کوئی داؤ کھیلنا چاہیں گے۔ آپ نے رسک لینے سے مکمل گریز کرنا ہے۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ حساب کتاب کر کے قدم اٹھائیں۔ مجموعی طور پر آپ کے لیے اچھا وقت ہے۔ آپ کو گزر رہا ہوا وقت بار بار یاد آ سکتا ہے۔ یوں جیسے آپ کچھ لوگوں کو بے حد یاد کرتے ہوں یا بلاوجہ آپ کا دل اداس ہونے کو چاہتا ہو۔ اس صورت حال کو جتنا نظر انداز کر سکیں، کریں۔ آپ کے لیے یہی بہتر ہے۔ یہ اداس ہونے کے نہیں بلکہ کامیابیاں سیکھنے کے دن ہیں۔ آپ نے ذرا سا بھی راستا بدلاتو خاصے دور نکل سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ کو سفر بھی درپیش ہو سکتا ہے۔ جس سے آپ کی معاشی صورت حال خاصی بہتر ہو سکتی ہے۔ اس ماہ کی خاص بات یہ ہے کہ آپ کو اچانک بہت اچھی خبریں موصول ہوں گی۔ آپ کے کیریئر کے حوالے سے اور جہاں بھی جو کوئی کمی یا کمزوری تھی، وہ آپ کی نظروں کے سامنے آ جائے گی۔ گو کہ باقی لوگ اس سے بے خبر رہیں گے۔ گزشتہ ماہ سے شروع ہونے والی کوشش یا پروجیکٹ کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ کسی نہ کسی حوالے سے اسد افراد کے لیے حالیہ مہینے میں گزشتہ ماہ کی گہری بازگشت سنائی دے رہی ہے۔



سنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

یہ مہینا آپ کے لیے اس برس کے چند اہم مہینوں میں سے ایک ہے۔ اس ماہ حالات بدلنے کے رخ پر ہیں۔ یوں لگتا ہے کہ آپ کی زندگی میں ہوائی عنصر کا کافی حد تک

آپ کی زندگی یوں سمجھ لیں کہ 360 ڈگری پر (بے حد مثبت انداز میں) ٹرن لے سکتی ہے۔ آنے والے دنوں میں آپ اپنے تمام معاملات نئی حکمت عملی سے سلجھانا شروع کریں گے۔ یہ نئی حکمت عملی بہت کامیاب رہے گی۔



جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

آپ کے لیے یہ مہینا کئی طرح سے اہم دکھائی دے رہا ہے۔ یوں لگتا ہے جیسے آپ کے چاروں جانب سے مختلف انداز اور کئی صورتوں میں بہت سے مقابلہ باز سامنے آنا شروع ہو جائیں گے۔ یوں بھی محسوس ہو رہا ہے کہ آپ کے دوست اور لائف پارٹنر بھی آپ کے ساتھ مقابلہ بازی پر اتر آئیں گے۔ یہ یاد رکھیں کہ یہ سب کچھ وقتی ہے اور جلد ہی گزر جائے گا۔ جیسے ہی نیا چاند طلوع ہوگا، یہ منظر نامہ بھی بدل جائے گا۔ آپ کو بالمشکل کھڑے تمام لوگوں میں فرق کرنا ہوگا کہ کون آپ کے ذاتی تعلقات میں آتا ہے اور کون کاروباری معاملات میں۔ کاروباری مقابلے بازوں کو تو آپ جس طرح چاہیں، سبق سکھا دیں۔ یہاں آپ کی جیت ہی جیت ہے۔ کافی عرصے سے آپ فاسٹ لین میں ہیں اور جیتنے چلے آ رہے ہیں۔ اب بھی یہی ٹریڈ برقرار رہے گا۔ اگر آپ بات چیت کے ذریعے معاملات حل کریں گے تو زیادہ کامیابی دکھائی دے رہی ہے۔ اگر ایسا نہ بھی کرنا چاہیں تو جو سمجھ میں آئے کر گزر رہے۔ آپ ہر طور کا میاب رہیں گے۔ ذاتی تعلقات میں آپ کو بہت صبر، برداشت اور ذمہ داری کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ یاد رکھیے کہ اس جنگ میں بہت سے رشتے جو آپ کے لیے اہم ہیں، ہار جائیں گے۔ اس لیے اپنی حکمت عملی ایسی رکھیے کہ معاملہ بھی حل ہو جائے اور رشتہ بھی بچ جائے۔ اس ماہ اپنے تمام تر خوابوں پر غور کیجیے گا۔



سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

آپ کے لیے یہ مہینا گفتگو کا ہے۔ کافی عرصے سے آپ کو محسوس ہو رہا تھا کہ آپ اپنے اندر گھٹتے چلے جا رہے ہیں۔ جو کہنا چاہتے، کہہ نہیں پاتے اور اگر کہہ بھی دیتے ہیں تو کوئی آپ کی بات کا صحیح مطلب سمجھنے کے لیے تیار ہی نہیں۔ اسی باعث آپ کی باتیں غلط فہمی پیدا کر دیتی ہیں۔ بہر حال سرطان افراد کچھ عرصے سے اپنی کمیونیکیشن، تخلیقی صلاحیتوں اور آمدن کے معاملات بارے کچھ پریشان اور گھٹن کا شکار تھے۔ اب اچانک آپ کے اندر ایک تبدیلی آئے گی۔ اس تبدیلی کی وجہ کسی دوست یا قریبی عزیز کا طعنہ یا کوئی تلخ



حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ مہینا کسی چیلنج کی طرح ہے۔ آپ کو لگے گا کہ وقت کم اور مقابلہ سخت ہے۔ گزشتہ کچھ ہفتوں سے آپ کے ذہن پر بلاوجہ کا غصہ، شک یا ناراضی سوار تھی۔ آپ کی سوچ منفی رخ اختیار کر رہی تھی۔ اب اس ماہ آپ کا ذہن پرسکون ہو گیا ہے اور ہر چیز صاف دکھائی دے رہی ہے۔ وہ جو منفی سی ایک رو تھی، وہ خود بخود کھیں چلی گئی ہے۔ اس ذہنی رو کے ساتھ آپ نے جن معاملات یا رشتوں میں بگاڑ پیدا کر لیا ہے، اب انہیں سلجھانا بھی لازم ہے۔ آپ کے ہاتھوں بلاوجہ عزیمت اٹھانے والے لوگ، آپ سے خاصے ناراض دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ انہیں منانے اور معافی طلب کرنے کا وقت ہے۔ یہ وہ وقت ہے کہ جب فرد کوڑے ہوئے اور ادھے اور پورے کام دکھائی دینے لگتے ہیں۔ یہ بات بھی ستائے لگتی ہے کہ اب تو سال ختم ہونے کو ہے۔ یوں آپ بہت سے کام بیک وقت شروع کر سکتے ہیں۔ آپ کے اندر برج حمل کی فطری تیزی دکھائی دے رہی ہے۔ خود کو ریلیکس رکھیے۔ گھبرانے یا دباؤ میں آنے سے نہ تو کوئی کام جلدی ہو جائے گا اور نہ ہی گھڑی رُکے گی۔ اپنا نام ٹیبل بنائیں۔ جو کام ہو سکے وہ کر لیں۔ جو وقت کی تنگی میں نہ سائے، اسے چھوڑ دیں۔ آپ کا ذہن ان دنوں تخلیقی دور سے گزر رہا ہے۔ اپنے تمام تر آئیڈیاز کو محفوظ کرنے کی کوشش کریں۔ اس ماہ کی ایک اہم بات دولت کی آمد ہے۔ اچانک کہیں سے گشودہ یا ڈوبی ہوئی رقم حاصل ہو سکتی ہے۔



ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

آپ کے لیے یہ مہینا بے حد اہم ہو سکتا ہے۔ اس ماہ کا پورا چاند جونو مہر کے پہلے ہفتے میں دکھائی دیتا ہے، آپ کے اپنے برج ثور میں طلوع ہوگا۔ پورے چاند کی روشنی میں نہا کر آپ کا ”انداز“ مطمئن ہو جائے گا۔ اس کے بعد کئی ماہ تک آپ کو اپنے اندر سکون اور اطمینان محسوس ہوتا رہے گا۔ آپ خود کو معاف کر دیں گے اور دوسروں کے ساتھ بھی ہم آہنگی محسوس کریں گے۔ اس ماہ کا مرکز یقیناً رومانس ہے۔ یہ وقت محبت کے حوالے سے اہم ہے۔ کھوئی ہوئی محبت واپس مل سکتی ہے۔ نئے سرے سے بھرپور محبت کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کی پارٹنرشپ کے مسائل آپ کے حق میں حل ہو جائیں گے۔ آپ جس دور میں داخل ہو رہے ہیں وہ دراصل اگلا یا دوسرا دور دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کے تمام معاملات جس سٹیج پر ہیں، وہاں سے

دوران آپ نے مستقل مزاج رہنے کی کوشش کرنی ہے۔ آپ کے اندر "کبھی ہاں کبھی ناں" کی کیفیت ہے۔ اپنے آپ کو اندر سے مضبوط رکھیں اور پریقین رہیں۔



دلو Aquarius (21 جنوری 19 فروری)

یہ مہینہ کاروبار اور کیریئر کے حوالے سے خاصا اہم دکھائی دیتا ہے۔ ایسے کئی مقام دکھائی دیتے ہیں

جہاں اچانک اور فوری فیصلے کرنا ہوں گے۔ درست حکمت عملی تو یہ ہے کہ آپ ریسک لے کر لیں۔ اگر کوئی داؤ کھیلنا پڑے تو کھیل جائیں۔ ظاہر ہے کہ بنا سوچے سمجھے قدم اٹھانے سے گریز کریں۔ دراصل اس مادا ایسے زاویے بن رہے ہیں کہ آپ اگر کوئی اندھا قدم بھی اٹھائیں گے تو وہ آپ کو ریفریش یاری اسٹارٹ کی کیفیت دے گا۔

رومانس کے حوالے سے آپ کا بہترین دور شروع ہو چکا ہے۔ آپ جیسا پارٹنر چاہتے ہیں، ویسا مل بھی جائے گا۔ کوئی ایسا بڑا مسئلہ جو عرصہ دراز سے آپ کے لیے الجھن بنا ہوا تھا، خود بخود اپنے منطقی انجام کو پہنچے گا۔ اس ماہ نے چاند کی تاریخیں آپ کے لیے اہم ہیں۔ آپ کے دوست احباب آپ کی توجہ آپ کی شکل و شباہت، لباس اور فٹنس کی طرف دلاؤں گے۔ آپ سنجیدگی سے ان کے مشوروں پر غور کریں گے۔ آنے والے دنوں میں آپ ان پر عمل کرتے نظر آتے ہیں۔ اگلے چند ماہ میں آپ اپنی looks میں بنیادی تبدیلیاں لے آئیں گے۔ پرانی یادیں، واقعات اور کئی بھولی بری باتیں دوبارہ ہوتی نظر آتی ہیں۔ جیسے واقعات اپنے آپ کو ہر بار ہے ہوں۔ یہ دلچسپ ہے لیکن امکان ہے کہ آپ کے اندر کوئی ری ایکشن شروع ہو جائے اور آپ کافی وقت لگا کر دوستوں کو تلاش کرنا شروع کر دیں۔



حوت Pisces (20 فروری 20 مارچ)

اس ماہ کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اچانک دھند سے نکل کر روشن دن میں داخل

ہو جائیں گے۔ سب کچھ بالکل صاف دیکھ اور محسوس کر سکیں گے۔ آپ کا وجود جیسے کچھ ان دیکھی شے کی دیواروں نے گھیر رکھا تھا۔ آپ چاہ کر بھی سمجھ نہیں پا رہے تھے کہ آخر یہ رکاوٹ کیا ہے۔ شے کی یہ ان دیکھی دیواریں آپ کو بار بار روک رہی تھیں۔ اب یہ اچانک سے دور ہو جائیں گی۔ اس ماہ کے تمام ویک اینڈز اہم ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ یہ وقت آپ کے لیے ایسی ذہنی تبدیلی کا باعث بنے جو زندگی کے تمام ملاقوں پر حاوی ہو۔

آپ گہرے اور مکمل رشتوں کی تلاش میں ہیں۔ آپ چاہتے ہیں کہ جو بھی تعلق ہو وہ دل، دماغ اور روح کے لیے تازگی کا باعث بنے۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ زندگی میں ری ٹیک کا موقع کم ہی ملتا ہے۔ ضروری حکمت عملی، تھوڑی سی ڈپلومیسی، کچھ بے تکلفی اور ذرا سے احساس سے معاملات آسان ہوتے چلے جائیں گے۔ منجھڑے کی بجائے مفاہمت بہتر نتائج کی حامل ہوگی۔ دوسری اہم بات رومانس اور جذباتی لگاؤ ہے۔ آپ کے جذبات بہت مضبوط اور تند و تیز دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ جذبات ایسے ہیں جو محبت کے اولین مرحلوں میں ہوا کرتے ہیں۔ جھکی اور جھجکت جیسے۔ لہذا ان پر بھی توجہ دیں۔

جیسے منفی جذبے، طو یہ جملے، جیسے رویے اور مرد جنگ کا سامنا ہوگا۔ آپ کو برداشت اور بڑے پن کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔

اس ماہ جو رومانس شروع ہوگا وہ بے حد دلچسپ ہو سکتا ہے۔ کاروبار یا ملازمت میں آپ کو بے حد ڈپلومیسی کا مظاہرہ اور اپنی عقرب زبان پر قابو رکھنا پڑے گا۔ آپ کو پاور گیم کا سامنا ہے، اس لیے یہاں آپ صرف اسی طریقے سے چل سکتے ہیں۔



قوس Sagittarius (23 نومبر 22 دسمبر)

اس ماہ کچھ دن اور مواقع ایسے بھی ہیں کہ آپ زندگی کے محاذ پر ہار کو جیت میں بدل دیں گے۔

آپ میں لاشعور کی تحریک بہت واضح نظر آتی ہے۔ سالوں کے سوئے ہوئے بلکہ دفن شدہ سوال اچانک جواب حاصل کر سکیں گے۔ اس ماہ کی سب سے اہم حکمت عملی یہ ہوگی کہ کچھ دیر آنکھیں بند کر کے ذہن بالکل خالی کر کے لیٹ جائیں۔ سوچیں، مراقبہ کریں۔ آپ جس روحانی وائبریشن کے زیر اثر ہیں، وہ آپ سے رابطہ کرے گی۔ اپنے خوابوں، چھٹی جس اور وجدان پر خاص توجہ دیں۔ کوشش کر کے اپنے دل کی آواز سنیں۔ اپنا پیغام وصول کریں۔ جس حد تک ہو سکے اپنے دل کی بات مان لیں۔ اس سے آپ کو بے حد سکون حاصل ہوگا۔ آپ کا دل ان دنوں بہت اہم کردار ادا کر رہا ہے۔

ان دنوں آپ کی زندگی میں فریش اسٹارٹ کی کیفیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ دل سے خوش اور مطمئن ہوں گے۔ جن سے آپ کو محبت ہے وہ مکمل طور پر آپ کی طرف متوجہ رہیں گے۔ اس ماہ کی سب سے اہم بات نومبر کے آخری ہفتے میں طلوع ہونے والا نیا چاند ہے۔ یہ نیا چاند قوس میں وقوع پذیر ہوگا۔ یہ وہ وقت ہے جب آپ کو اپنی بنیادی خواہشات کی تکمیل کے لیے دعا کرنی چاہیے۔ وہ قوس افراد جنہیں محبت کی تلاش ہے، ان کے لیے یہ بہترین موقع ہے۔ اس رات صدق دل سے اپنی دعاؤں پر والے کے حضور پیش کر دیں۔



جذی Capricorn (20 دسمبر 20 فروری)

آپ کے لیے یہ مہینہ کئی طرح سے اہم دکھائی دیتا ہے۔ دراصل یہ ذہن اور رشتوں پر چھائی

دھند چھٹنے کا وقت ہے۔ گزشتہ چند ماہ سے کچھ لوگ آپ سے ناراض تھے۔ وجہ کچھ بھی رہی ہو لیکن اب آپ کا دل اور دماغ صاف ہونے لگے گا۔ آپ خود آگے بڑھ کر ناراض دوستوں کو منالیں گے۔ کافی عرصے سے آپ کچھ ٹھکن محسوس کر رہے تھے۔ اس ماہ لگتا ہے کہ آپ کو کوئی ایسا incentive ملے گا جو آپ کے اندر راکٹ بوسٹر کا کام کر سکتا ہے۔ آپ اتنے تروتازہ ہو جائیں گے کہ دن رات محنت کر کے اپنا مقصد آسانی سے حاصل کر لیں گے۔ یہاں آپ کو احتیاط کی ضرورت بھی ہے کہ کہیں آپ دوبارہ ٹھکن کا شکار نہ ہو جائیں۔ آپ کو تسلی اور سکون سے آگے بڑھنا ہے۔ جو آپ کا ہے، وہ آپ کا ہی رہے گا اور جلد حاصل بھی ہو جائے گا۔ جدی افراد روحانیت کے حوالے سے بھی بہت آگاہ رہتے ہیں لیکن کچھ عرصے سے یہ روحانیت جیسے کھوئی ہوئی تھی۔ نومبر کے وسط سے یہ سلسلہ دوبارہ شروع ہو جائے گا۔ آپ کی زندگی میں اس ماہ گربنوں کے اثرات باقی رہیں گے۔ ان اثرات کے زیر اثر آپ کی معاشی صورت حال خاصی غیر متوقع لگتی ہے۔ یہی وہ محاذ ہے جو پورا مہینہ تحریک میں دکھائی دے رہا ہے۔

آپ کو ہر طرف سے اچھی خبریں موصول ہوں گی۔ لوگ گھر آکر آپ کو کام دے جائیں گے۔ جہاں سے امید بھی نہ ہو، وہاں سے بھی کامیابی ملے گی۔ یوں جیسے دولت اور شہرت دونوں آپ پر مہربان ہوں۔ اس

عمل دخل ہوگا۔ آپ خاکی برج ہیں اور جب خاک کے ساتھ ہوا مل جائے تو بڑی سے بڑی غلی کا میابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ آپ ایسے دور میں داخل ہو رہے ہیں جہاں آپ کے چاروں جانب کمانیاں بکھری پڑی ہیں۔ بڑے سے بڑا مسئلہ چند سیکنڈ میں حل کر لینا، آپ کے لیے کوئی بڑی بات دکھائی نہیں دے رہی۔ یہ ایک ایسا ٹریڈ ہے جو اگلے سال زیادہ تیزی سے سامنے آئے گا۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں ایسے واقعات رونما ہوں گے جو اگلے سال تک زیادہ بہتر انداز میں سامنے آئیں گے۔ یعنی آپ نے جس نئی زندگی یا صورت حال کا سامنا کرنا ہے، اس کا آغاز اسی ماہ سے ہوتا نظر آ رہا ہے۔ نومبر 2014ء میں کچھ ایسے مسائل بھی حل ہو رہے ہیں، جن کا آغاز جون 2014ء میں ہوا تھا۔ اس ماہ آپ کے لیے خاصا سفر بھی دکھائی دے رہا ہے۔ ایسا سفر جس کے بعد یا جس کے باعث آپ کے کیریئر میں واضح تبدیلی آسکتی ہے۔ اس ماہ آپ کا وجدان اور سچے خواب کافی تیز تر اور درست دکھائی دے رہے ہیں۔ اس ماہ کی ایک اور اہم بات یہ ہے کہ گفتگو اور بحث مباحثہ میں کسی نہ کسی وجہ سے آپ کو اپنی صفائی دینا یا پوزیشن کلیئر کرنا ہوگی۔ آپ سے جواب طلب کیا جاسکتا ہے۔ سمندر پار سے کوئی اہم شخصیت کاروباری حوالے سے فائدہ مند ثابت ہوگی۔



میزان Libra (24 ستمبر 23 اکتوبر)

آپ کے لیے یہ بے حد اہم مہینہ ہے۔ اس ماہ جہاں اور بہت کچھ ہوگا، وہاں آپ کی ذہنی رو بھی

بہت زیادہ اتار چڑھاؤ کا شکار دکھائی دے رہی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اس ماہ کوئی ایسا دن بھی ہو، جو اس برس کا بہترین دن ثابت ہو جائے۔ اس ماہ کے آغاز میں کوئی خاصی بڑی کامیابی دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ کے پاس بہت سائینک بٹلنس اور ڈیجیٹل ساری پچت ہو۔ سال کے اس وقت میں اب آپ کو ولی اطمینان حاصل ہوگا۔ امکان ہے کہ آپ کی ماہانہ آمدن میں اضافے کے ساتھ ساتھ کچھ دیگر ذرائع آمدن بھی دریافت ہو جائیں۔

آپ کو اپنی ڈائیٹ میں لیکوٹیز شامل کرنا ہوں گے، جیسے سادہ پانی، جوس وغیرہ۔ آپ اپنی صحت کی جانب سے لا پرواہی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ اب آپ کو فوری توانائی کی ضرورت ہے۔ اس ماہ آپ کے گرد کچھ ایسے لوگ بھی موجود ہیں جو آپ پر جھونا الزام لگانا چاہتے ہیں۔ یہاں آپ کو ڈپلومیسی سے کام لینا پڑے گا، کیونکہ ایک طرف تعلق ہے اور دوسری طرف الزام۔ کچھ حد تک آپ کی جانب سے بھی زیادتی دکھائی دے رہی ہے۔ زیادہ حساس اور اداس ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ دوسروں کی جانب سے رد عمل ہے۔ معافی مانگ لیجیے اور معاف کر دیجیے۔ آپ کے گھر میں بہت سے تیز مزاج لوگ جمع ہو جائیں گے اور آپ سب کو توازن میں رکھنے کی کوشش کرتے کرتے خود اپنا ہی توازن بگاڑ لیں گے لہذا معاملات سلجھانے کے لیے تیار رہیں۔



عقرب Scorpio (24 اکتوبر 22 نومبر)

اس ماہ کسی نہ کسی وجہ سے آپ مرکز نگاہ رہنے والے ہیں۔ لوگ آپ کی جانب ایسے متوجہ ہوں

گے جیسے آپ چمک رہے ہوں یا تمام لوگوں کے درمیان طویل القامت ہوں۔ اس وقت آپ کی جو بھی بنیادی خواہش ہے، آپ اسے پورا کر سکتے ہیں۔ مثلاً محبت، شادی، دوستی، دولت، ملازمت، کاروبار، کیریئر یا کچھ بھی سمجھ لیں۔ تکمیل آپ کے دروازے پر کھڑی ہے۔ اتنا یاد رکھیں کہ یہ کامیابیاں راستے میں پڑی ہوئی نہیں ملیں گی۔ انہیں حاصل کرنے میں آپ کی جدوجہد اور محنت کا بڑا ہاتھ ہے۔ ان دنوں کے لیے آپ نے بے حد قربانیاں دی ہوئی ہیں۔ لوگوں کو حسد کا حق تو نہیں لیکن پھر بھی آپ کو حسد









the shaukeens

یہ فلم 1982ء میں بننے والی فلم ”شوقین“ کا ری میک ہے، جس میں اشوک کمار، آتیل دت، اے کے بیگل اور مہن چکر بورتی نے اہم کردار ادا کیے۔ اس کے ری میک میں انوکپور، پُپوش مشرا اور انوپم کھیر مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ لیزا ہائیڈون اور اکتے کمار کیسٹو اپیڑنس میں دکھائی دیں گے۔ فلم کی ڈائریکشن ابھیشیک شرما اور پروڈکشن ایٹون وردے اور مراد کھیتانی کی ہے۔ فلم کے کچھ گانے ہنی سنگھ نے گائے ہیں۔ فلم رواں ماہ ریلیز کی جائے گی۔



KILL/DIL

بالی وڈ

میں علی ظفر کی کامیابیوں کا سلسلہ

جاری و ساری ہے۔ ان کی کامیابی سے بہت سے دوسرے پاکستانی ایکٹرز کو بھی انیٹریشن ملی، یہی وجہ ہے کہ اب انڈین فلم انڈسٹری پر فواد خان، عمران عباس سمیت کئی پاکستانی ستارے چمکاتے دکھائی دے رہے ہیں۔ ایکشن، رومانس اور کامیڈی سے بھرپور اس فلم میں علی ظفر کے ساتھ گووند، رنویر سنگھ اور پریشتی چوپڑا اہم کردار ادا کر رہی ہیں۔ فلم کی ڈائریکشن شاد علی اور پروڈکشن ادیتیا چوپڑا کی ہے۔ ٹیش راج فلمز کے بیئر تلے بننے والی اس فلم میں رنویر اور علی ظفر پوری قسم کے کرداروں میں دکھائی دیں گے، جب کہ گووند اچھی منفی کردار ادا کر رہے ہیں۔ اُمید کی جارہی ہے کہ یہ فلم شائقین کا دل جیتنے میں کامیاب رہے گی۔



UNGLI

معاشرتی نا انصافی اور کرپٹ نظام کے خلاف آواز اٹھانے کے لیے بالی وڈ میں اب تک کئی فلمیں بن چکی ہیں۔ ایسی ہی ایک فلم اس ماہ بھی ریلیز ہو رہی ہے، جس میں عمران ہاشمی، سنجے دت، رندیپ ہودا، انگد بیدی، کنگنا رناوت اور نیہا دھوپیا اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ شر دھاکپور بھی مختصر کردار میں دکھائی دیں گی۔ فرسودہ اور کرپٹ سسٹم کے خلاف آواز اٹھانے کی پاداش میں ان نوجوانوں کو کن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور آیا وہ اپنے مقصد کے حصول میں کامیاب ہو پاتے ہیں یا نہیں، یہ دیکھنے کے لیے فلم کا انتظار ہی کیا جاسکتا ہے۔ اُمید کی جارہی ہے کہ شاندار کاسٹ پر مشتمل یہ کامیڈی ڈراما فلم شائقین کے لیے اچھی انٹرٹینمنٹ ثابت ہوگی۔ فلم کی ڈائریکشن رسل ڈی سلوا اور پروڈکشن کرن جوہر کی ہے۔



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

MITCHELL'S®

Tomato Paste

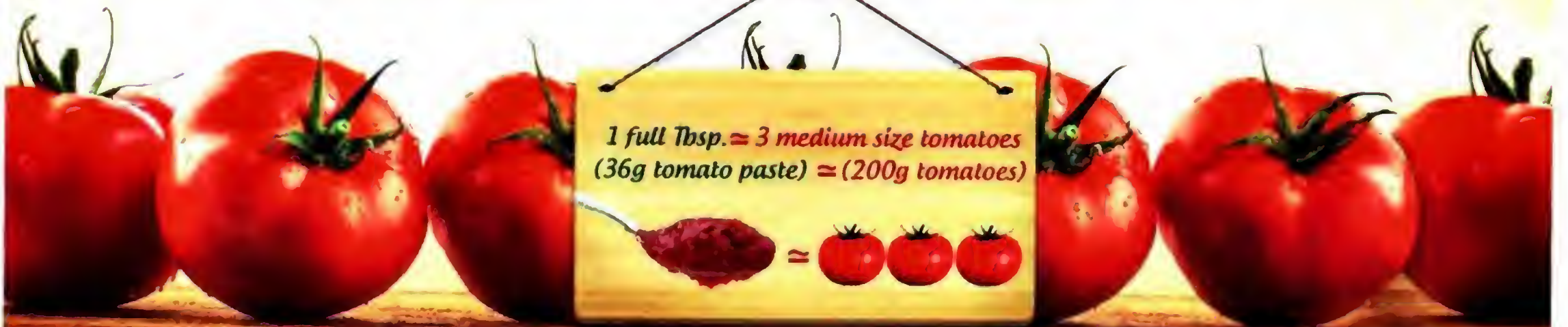
اصلی ٹماٹروں کا گڑھا پیسٹ



اس میں شامل ہے
2.5 کلوگرام
تازہ ٹماٹروں کا
گڑھا گودا



اس میں شامل ہے
1 کلوگرام
تازہ ٹماٹروں کا
گڑھا گودا



✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours